

表1 健康づくりのための睡眠指針2014 ~睡眠12箇条~

- ① 良い睡眠で、体も心も健康に。
- ② 適度な運動、しっかり朝食、ねむりと目覚めのメリハリを。
- ③ 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
- ④ 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
- ⑤ 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
- ⑥ 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
- ⑦ 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
- ⑧ 勤労世代の疲労回復、能率アップに毎日十分な睡眠を。
- ⑨ 熟年世代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動でよい睡眠を。
- ⑩ 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
- ⑪ いつもと違う睡眠には要注意。
- ⑫ 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

睡眠障害は、うまく眠ることができない不眠症が代表です。夜間に十分な時間眠っているのに日中にも強い眠気を感じる過眠症、昼

夜の体内リズムが狂い生体リズムが崩れる概日リズム睡眠障害など、さまざまなものが含まれます。身体的疾患や精神疾患に関連して睡眠障害をきたすこともあります。日本人の3人に1人が何らかの睡眠問題を抱えている

不眠症の原因は、大きく5つに分かれます。①生理的：昼夜交代勤務

不眠症の原因は、大きく5つに分かれます。①生理的：昼夜交代勤務

【概要】

夜に体内リズムが狂い生体リズムが崩れる概日リズム睡眠障害など、さまざまなものが含まれます。身体的疾患や精神疾患に関連して睡眠障害をきたすこともあります。日本人の3人に1人が何らかの睡眠問題を抱えている

【原因・症状】

不眠症の原因は、大きく5つに分かれます。①生理的：昼夜交代勤務

【治療】

薬物療法を開始する前に、原因となる身体、精神

睡眠障害について

積善会曾我病院 院長 長谷川 剛



今月のひとこと
睡眠障害には、さまざまなタイプがあります。原因を解消しても眠れず、何らかの気になる症状があれば、専門医を受診しましょう。

睡眠障害を発症すると、睡眠不足から日中に集中力の低下や居眠りなどが生じ、学業や仕事などに多大なる支障を来すようになります。さらには生活習慣病やうつ病などの発症につながることもあります。

睡眠障害の原因はさまざまなので、詳細な問診を行うことで具体的に「どのような睡眠障害なのか」をきくことが重要です。それらを通して不眠症であるのか、過眠症であるのか、概日リズム睡眠障害であるのか、それとも身体疾患や精神疾患に関連したものであるのかを推定することになります。睡眠ポリグラフ検査やHLA遺伝子型検査など必要な検査を組み合わせることもあります。

表2 不眠のタイプと推奨される薬剤

不眠のタイプ	推奨される薬剤
入眠困難	超短時間作用型（エスゾピクロン、ゾルピデム） ラメルテオン、レンボレキサント
中途覚醒・早朝覚醒	スボレキサント、中時間作用型（ニトラゼパム、フルニトラゼパム）
上記薬物無効例	睡眠作用の強い抗うつ薬、少量の抗精神病薬

また、毎朝一定の時間に起きる、適度に日光を浴びる、運動をするなど規則正しい生活スタイルを確立することも大切です。表1健康づくりのための睡眠指針2014(睡眠12箇条)。

原因に応じてさまざまであるため、睡眠障害のタイプに応じて内服薬が処方されます。従来のベンゾジアゼピン系睡眠薬は習慣性や過量服薬の懸念から保険診療において処方数などが制限されています。近年はオレキシン受容

この時期、新型コロナウイルス感染症に過敏になるあまり「受診控え」をする方が増えて、継続的な治療を中断すると健康上のリスクを高めてしまう可能性があります。自己判断しないで医師に相談しましょう。

医療機関や健診会場では換気や消毒でしっかりと感染予防対策がとられています。安心して受診してください。

小田原医師会より住民の方々に

①現在、何らかの理由で通院している方は、自己判断で通院(お薬)を中断しないでください。現在治療中の病態が保たなくなることで、病態そのものが悪化し、さらに体調が不安定になることで感染のリスクが高くなり危険が増します。処方薬のうけとり方はかかりつけ医と相談できますので問い合わせください。

②感染症と思われる「体調不良」がみられるとき、特に肺炎など呼吸器症状があるときには、慌てて受診せず、右記の手順でかかりつけ医または近医に問い合わせをしてください。不安な毎日を送られていると思いますが、協力してこの窮状を乗り切りましょう。

「YouTube」動画を一齐公開！
認知症をにんちしよう会
supported by Ninchishou wo Ninchishiyoukai
秋のイベント2021
9月12日限定
当日電話相談もあります
0465-47-0833
配信開始！
「とかげのアンソニーより」

発熱、せき、咽頭痛(のどの痛み)があるときは、かかりつけ医へ。
かかりつけ医がない場合は
[小田原医師会地域医療連携室 0465-47-0833 :月~土 9:00~12:00, 13:00~17:00]
もしくは[発熱等診療予約センター 0570-048914 :9:00~21:00] に連絡をしてください。
上記の症状がない方のお問い合わせ先：
[新型コロナウイルス感染症専用ダイヤル 0570-056774] <https://www.odawara.kanagawa.med.or.jp/>

小田原医師会
小田原歯科医師会
小田原薬剤師会
神奈川県作業療法士会
神奈川県小田原保健福祉事務所
神奈川県高齢者福祉施設協議会
ケアネットOHMY
小田原地区訪問看護ステーション管理者連絡会
小田原市グループホーム・小規模多機能連絡会
認知症疾患医療センター曾我病院
神奈川県認知症ケア専門士会
県西部地区リハビリテーション連絡協議会
地域包括支援センター
小田原市・箱根町・真鶴町・湯河原町

認知症をにんちしよう会
私たちは、地域を医療、福祉、介護で支えます
私たちは、認知症の方やご家族、高齢者が安心して暮らせるまちづくりのために、みんなで集い考える活動を2015年に始めました。新型コロナウイルス感染防止のため、今年は各団体がそれぞれの立場から「認知症」をキーワードに動画を配信することとなりました。ひまわりメンタルクリニック・小林博子先生が描かれた絵本「とかげのアンソニー」の朗読も配信予定！
また、配信当日には「認知症」に関する電話相談も受け付けます！不安に思ったらまずはお電話を！そして動画配信をお楽しみに！
*9月12日当日は
事務局：小田原市福祉健康部高齢介護課 繋がりますのでご注意ください
問い合わせ TEL: 0465-33-1864 FAX: 0465-33-1838

認知症をにんちしよう会の活動をSNSでアップしております。ご興味のある方はフォローよろしくお願いたします。
チャンネル登録 → はこちらから！是非！この機会に！
YouTube
認知症をにんちしよう会 検索