

一般的な睡眠障害

Common Sleep Problems

Sleep problems involve having a hard time falling asleep, staying asleep or staying awake. Check (✓) if any of these statements apply to you:

- I often do not get enough sleep.
- I do not have restful sleep.
- I have trouble staying awake when I sit still, watch television or read.
- I fall asleep or feel very tired while driving.
- I have problems concentrating at home, work or school.
- I have had problems doing my work at my job or school.
- I am often told by others that I look tired.
- I have trouble controlling my emotions.
- I feel like I am slow to react or respond.
- I feel like I have to take a nap almost every day.

If you checked any of the statements, you may have a sleep problem.

Causes of Sleep Problems

Sleep problems can happen for many reasons, but some of the more common causes are:

- Changes to your sleep-wake cycle, such as working night shift when you usually sleep
- Not getting enough sleep to feel rested and alert through the day
- Health problems such as asthma, heart failure, or pain and certain medicines
- Alcohol, caffeine or nicotine use
- Sleep disorders

睡眠障害の症状には、寝つきが悪い、なかなか目が覚めない、眠れない、などが見られます。当てはまる項目にチェックを入れてください(✓):

- 十分な睡眠が取れないことがよくある。
- 熟睡感がない。
- じっと座ってテレビを見たり読書したりするとすぐに寝てしまう。
- 運転中に眠ってしまう、もしくはとても疲労感がある。
- 自宅や職場、もしくは学校で集中するのが難しい。
- 職場や学校での作業に支障出たことがある。
- 疲れているようだと言われることがよくある。
- 感情をコントロールするのが難しい。
- 自分は返答や反応するのが遅いと感じる。
- 昼寝をする必要を毎日感じる。

一つでも当てはまる項目があれば、睡眠障害の疑いがあります。

睡眠障害の原因

睡眠障害の原因は人によって様々です。ここでは睡眠障害を引き起こす主な原因をご紹介します:

- 夜勤のため通常の睡眠時間に睡眠を取れないなど、就寝・起床時間が一定しない
- スッキリした気分で目覚めて日中しっかり過ごせるほど十分な睡眠が取れていない
- 喘息や心臓病、痛みがある、薬を服用中など、健康に問題がある
- アルコール、カフェインもしくはニコチンなどを摂取する
- 睡眠障害

Common Types of Sleep Disorders

Insomnia

Insomnia includes any problem with falling asleep, staying asleep or waking up too early in the morning. Factors that may cause insomnia include:

- Illness
- Feeling sad
- Stress
- Caffeine
- Alcohol or drugs
- Certain medicines
- Heavy smoking
- Poor sleep habits such as:
 - Daytime napping
 - Sleeping in a place with a lot of noise or light
 - Going to bed early
 - Spending too much time in bed awake

Make changes to the factors that may be causing your insomnia if possible. Have a regular bedtime routine. Limit caffeine, alcohol and smoking.

Talk to your doctor if you have a hard time sleeping more than 3 nights a week for a month.

Sleep Apnea

Sleep apnea is when breathing stops at times during sleep. It most often happens because the muscles at the back of the throat relax and the tongue falls back during sleep, narrowing the airway. The length of time that breathing stops can vary from a few seconds to several minutes. During this time, the body does not get enough oxygen. Sleep apnea can occur many times each night. Untreated sleep apnea can lead to high blood pressure and a higher risk of stroke or heart attack.

睡眠障害の一般的なタイプ

不眠症

不眠症は、寝つきが悪い、目覚めが悪い、早朝に目が覚める、など、眠りに関するあらゆる問題を含んでいます。不眠症を引き起こす要因として、以下の事が考えられます：

- 病気
- 不安
- ストレス
- カフェインの過剰摂取
- アルコール、または薬剤
- 服用している薬の影響
- 煙草の吸い過ぎ
- 睡眠に関する悪習慣。例えば：
 - 昼寝
 - 明るすぎる場所、または雑音の多い場所での睡眠
 - 早すぎる時間の就寝
 - 昼間、目が覚めている状態をベッドで過ごす時間が長い

不眠の原因と考えられるこの様な要素の改善を心がけて下さい。規則的な生活をし、決まった時間に就寝するように心がけて下さい。そして、カフェインやアルコールの摂取、および喫煙を制限して下さい。

1ヶ月間様子を見て、それでも、1週間に3日以上の不眠症状が続くようであれば、主治医に相談して下さい。

睡眠時無呼吸症

睡眠時無呼吸症は、睡眠中に呼吸が時々止まる症状のことです。睡眠中に喉の奥の筋肉が緩み、舌の沈下により気道が塞がれることで起こります。呼吸停止の長さは、短いもので2、3秒間、長いものは数分間とパターンに幅があります。この間、体内には十分な酸素が供給されません。睡眠時の無呼吸状態は夜毎、何度も起こります。睡眠時無呼吸症を放置すると高血圧の原因となり、動脈硬化へ発展して心臓病や心筋梗塞・脳梗塞を発症するリスクが高くなります。

See your doctor if your family notices loud snoring, choking or gasping sounds or lack of breathing during sleep. Other signs you may notice include falling asleep during the day and not feeling rested when you wake up in the morning. Treatment of sleep apnea involves keeping the airway open during sleep. This may include:

- Having a sleep study to check how your breathing changes during sleep
- Weight loss
- Avoiding alcohol
- Using a continuous positive airway pressure (CPAP) machine to open the airway during sleep

Narcolepsy

Narcolepsy is having a hard time staying awake during the day. A person with narcolepsy may suddenly fall asleep during an activity. Treatment involves taking medicine to help you stay awake during the daytime.

Restless Leg Syndrome

Restless leg syndrome is leg discomfort often felt at night. The discomfort may feel like a creeping, itching or crawling sensation which only gets better by moving the legs. Restless leg syndrome may cause insomnia and daytime sleepiness.

Talk to your doctor about ways to manage the problem. You can also try reducing stress, taking warm baths, massage and stretching exercises to help your muscles relax. Medicine may be prescribed to help discomfort if sleep is greatly disturbed.

睡眠中の大きないびき、窒息、急に大きく息を吸い込む、または、息をしていない時があるなど、これらのどれか一つでもご家族に指摘された時は、主治医にご相談ください。また、日中の異常な眠気、熟睡感が無く朝起きた時に疲れが取れていない、などの自覚症状がある場合、それは睡眠時無呼吸症の疑いがあります。睡眠時無呼吸症の処置は、睡眠時に気道が開いている状態を保てるようにすることです。処置の種類:

- 睡眠検査をして、睡眠時の呼吸の状態と変化を見る
- 体重を減らす
- アルコールの摂取を避ける
- 睡眠時の気道を確保するため、経鼻持続陽圧呼吸器 (CPAPシーパップと呼ばれる、空気を送り込み気道を確保するマスク) を使用する

発作性睡眠 (ナルコレプシー)

ナルコレプシーの症状として、日中でも起きているのが困難である事があげられます。ナルコレプシーの患者は活動中であっても、突然寝入ってしまう事があります。これに対する処置として、日中起きていられるようにする薬を服用する事が必要となります。

むずむず脚症候群

脚に不快感が現れる症状です。特に夜間に症状があらわれることが多いです。むずむずする、ぴりぴりする、かゆみ、足を何かか這っているように感じるなどの強い不快感があり、足を動かさないとおさまりません。むずむず脚症候群が不眠症や日中の眠気の原因になることがあります。

症状を緩和させる方法については、主治医にご相談ください。また、ストレスを減らすよう心がける、温かいお風呂に浸かる、マッサージやストレッチで筋肉の弛緩を助けるのも良いでしょう。睡眠が大幅に妨げられているようであれば、これを緩和するための薬を処方される事もあります。

Night Terrors

Night terrors occur when a person wakes suddenly with screaming, confusion or panic. Night terrors are treated with medicines taken during the day.

Sleepwalking

Sleepwalking is any activity like walking that is done while a person is asleep. The person often does not remember the activity. It is not dangerous to wake a sleep walker, but injuries can occur during sleepwalking. Keep a sleepwalker safe from injury such as blocking the stairs with a gate and removing objects to prevent tripping. Talk to a doctor if there are safety concerns with sleepwalking or if it occurs often.

Talk to your doctor if you have signs of a sleep problem. Your doctor may talk to you about ways to manage your problem or order a sleep study. A sleep study is a 6 to 8 hour recording of your brain activity, heart rate, leg movements, oxygen levels and breathing while you sleep at night.

夜驚症

夜驚症は睡眠時に混乱やパニック状態に陥り、叫び声を上げ突然目覚める症状を言います。これは、日中に薬を服用する事で治療できます。

夢遊病

夢遊病とは、眠っている間無意識に歩行するなど、睡眠中に活動する症状の総称です。ほとんどの場合、夢遊病患者はこの様な行動を自覚していません。こういった状況にある患者を起こすのは危険ではありませんが、眠ったまま活動している間にケガをする事が考えられます。ゲートを設けて階段をふさいだり、つまずくのを防ぐために障害となるものを除いておいたり、安全面に注意を払うことが必要です。夢遊病の可能性がある、または良く起こるという場合は、医師に相談して下さい。

睡眠障害かもと思ったら、主治医にご相談ください。主治医は、睡眠障害にどう対処するか説明したり、睡眠検査を受けることを推奨することがあります。睡眠検査では、眠っている間の脳波、心電図、下肢筋電図、血中酸素飽和度、そして口と鼻の気流(空気の流れ)を6~8時間かけて記録します。