

睡眠の話

【不眠症①】

不眠の原因

不眠は睡眠障害の中で最も多い訴えです。現代社会で不眠症に悩む患者は多く、男性より女性の方が多いようです。症状や、持続、背景要因はさまざまで、慢性の不眠症患者では主観的な睡眠の状態と客観的睡眠が一致しないことも多くあります。

【表1】不眠の原因

- ①身体疾患
- ②精神疾患
(うつ病、神経症等)
- ③薬剤・薬物・物質
- ④生活習慣・環境
- ⑤心理的要因

表1の中で、身体疾患、精神疾患に伴わない不眠症を「原発性不眠症」と呼び、基礎疾患がある場合の不眠症を「二次性不眠症」と分類します。

しかし、不眠症には多くの原因が関与しており、併存する病気と不眠症の関係は複雑で、直接的、短絡的に理解することは困難です。基礎疾患（併存疾患）が改善しても不眠症が改善しないことがあります。不眠症の基礎疾患としては、うつ病が最も頻度が高く、不安性障害（神経症）がこれに次ぐとされています。

不眠の発現因子

不眠の発現と持続には、準備因

【表2】不眠症の基礎疾患（併存疾患）

- ①気分障害（うつ病、躁うつ病）
- ②不安性障害（神経症）
- ③外傷後ストレス障害
- ④関節リウマチ
- ⑤更年期障害に伴う抑うつと不安
- ⑥パーキンソン病
- ⑦悪性腫瘍

子、促進因子、持続因子の3つが関連しています。基礎の病気はこれら3つの因子のいずれにもなりません。

表2に代表的な不眠の基礎疾患を示します。これ以外の病気でも

不眠は生じます。不眠の治療はこうした併存の病気の治療と併行していく必要があります。併存症の治療薬が不眠を起こすこともあるため、主治医に相談することが必要です。

治療薬によって生じる不眠も

副腎皮質ステロイドホルモンである内服薬のプレドニンは、不眠を起こしやすい代表的な薬です。また、アルコールも睡眠を浅くするので、アルコール依存症になれば不眠は必ずと言っていいほど現れます。

薬剤による不眠症は次回以降で説明します。