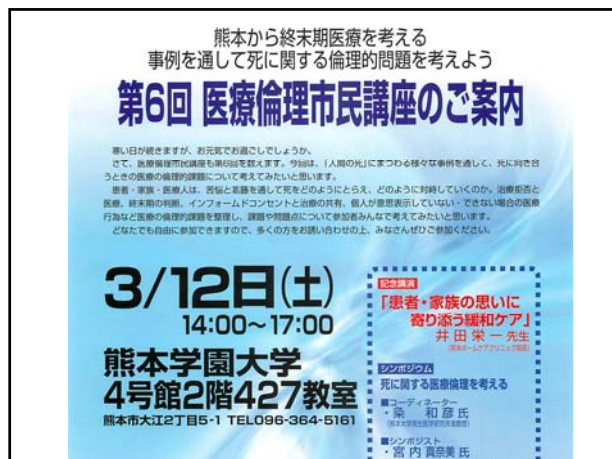




熊本県薬剤師会 県民公開講座

「眠れない夜の過ごし方」
～睡眠の病気と睡眠薬の話～

熊本大学 発生医学研究所・薬学部・
医学教育部・社会文化科学研究科
くわみず病院 内科睡眠障害外来

桑 和彦

KKume 2011.3.6.

体内時計と睡眠の関係

時間の分子生物学
時計と睡眠の遺伝子
桑 和彦

講談社現代新書

時間の分子生物学

第35回
講談社出版文化賞
科学出版賞受賞

最初に、自己紹介と宣伝

1. ホームページ k-net.org
資料もあります。今日の講演の質問もどうぞ。
2. 体内時計について「時間の分子生物学」
お読み頂ければ・・・
3. 睡眠障害相談室・「眠りの悩み相談室」
睡眠について、何かお悩みがあれば。

睡眠の悩みと病気

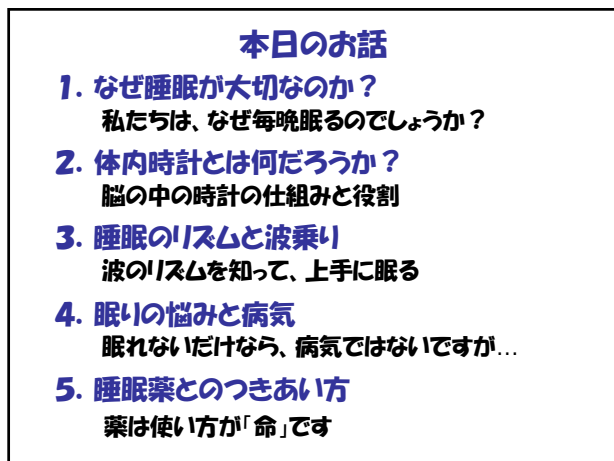
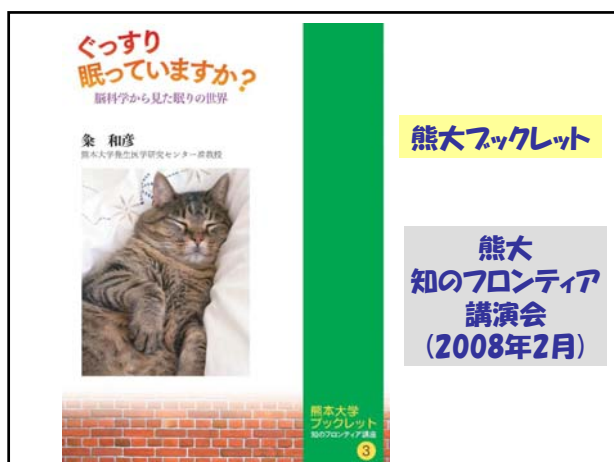
桑和彦
眠りの悩み
相談室
CHIKUMA SHINSHO

ちくま新書

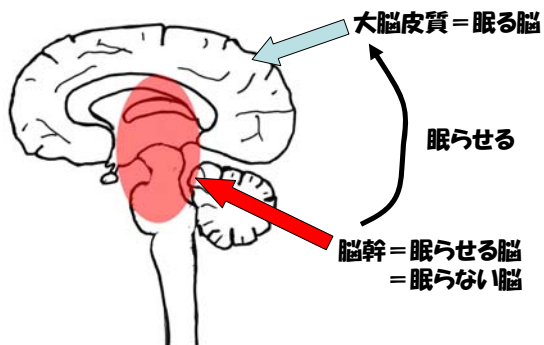
眠りの悩み相談室

2007年6月発売

23人の典型的な悩みを
持つ方を紹介



睡眠は脳のため：眠る脳と、眠らせる脳



麻酔も、冬眠も、「睡眠」ではない！

1. 麻酔からさめると、眠くてしかたない
2. 熊は、眠るために、冬眠から「起きる」

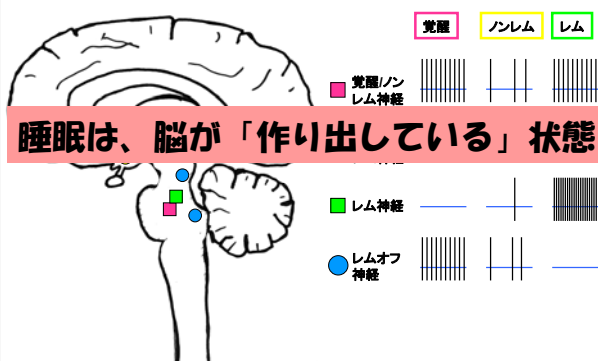


読売オンラインより



冬眠中も
目を覚まして
体温を上げて
約1日寝ます。

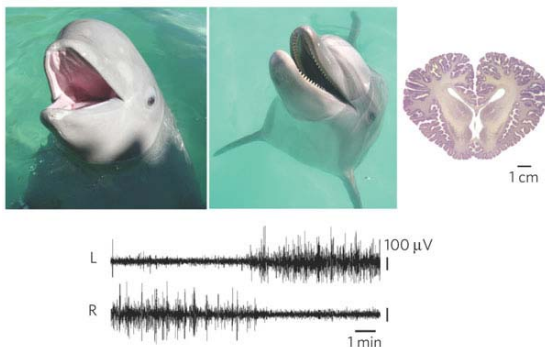
覚醒・ノンレム・レム睡眠時に働く場所



睡眠不足の悪影響

眠らないとどうなるか？

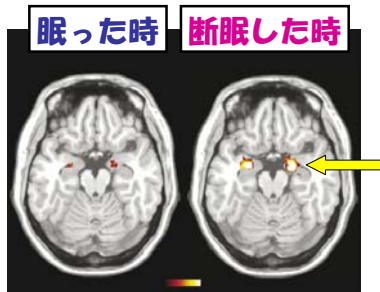
イルカは、脳の半分ずつが、眠る



眠くなる

だけでなく...

睡眠不足で切れやすくなる
扁桃体の活性が強まる



Yoo et al. Current Biology 17, R77 (2007)

眠くて切れ易くて

太りやすくなる

だけでなく...

眠くて切れ易くなる

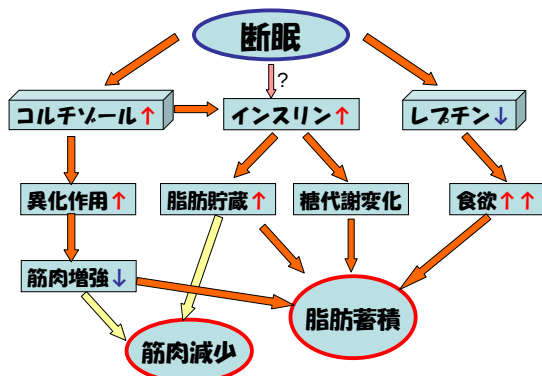
だけでなく...

眠くて切れ易くて

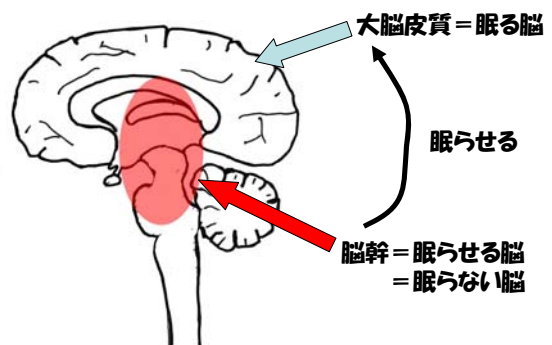
太りやすくなって

勉強もできなくなる！

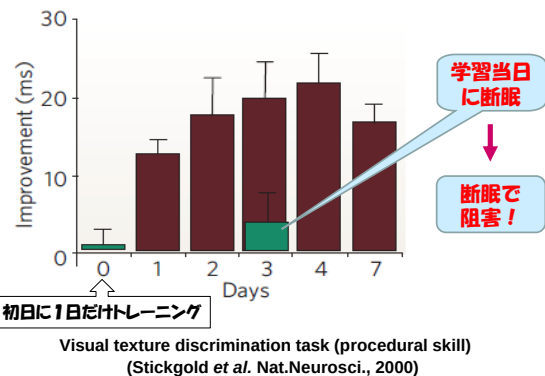
断眠によるホルモンへの影響



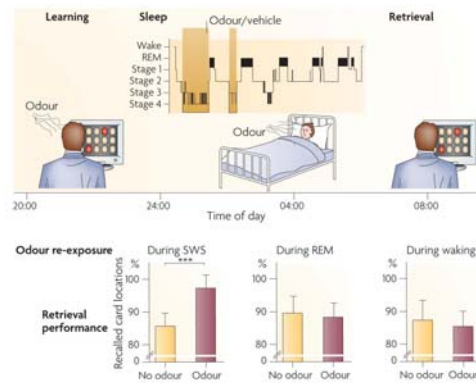
眠る脳と、眠らせる脳



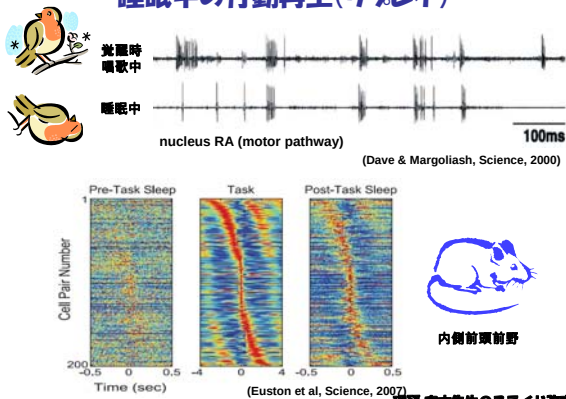
人間でも学習後の睡眠が、記憶を増強



匂い刺激による睡眠中の記憶の活性化



睡眠中の行動再生(リプレイ)



眠らないと...

動物は、死んでしまう!

人間では、翌日には、眠気が強まる

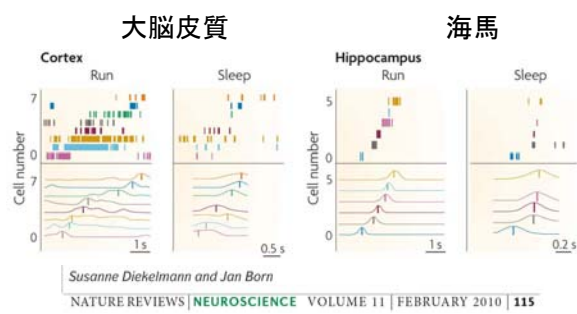
- => 注意力が下がる 記憶力が悪くなる
- => 仕事の効率が下がる 事故が多くなる

ホルモンのバランスが崩れる

- => 食欲が上がる 血圧が上がる
- => 筋肉が減り、脂肪が増える

大脳皮質(前頭葉)と海馬でのリプレイ

→睡眠中は、海馬で5~10倍、大脳皮質で2~5倍のスピードで、情報が再生される(早送り)



自殺との関係 内閣府睡眠キャンペーン



<http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/>

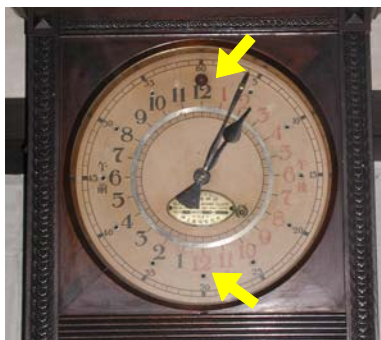
2. 体内時計って何だろうか？

私たちの脳の中には時計があり、1日のリズムを刻みます。特に、睡眠は、体内時計の制御を強く受けています。
時計が狂うと、睡眠にも異常が起きるし、病気の原因にもなります。たとえば、肥満、高血圧、糖尿病、さらには癌にも関係します。
体内時計の合わせ方を知することは、みなさんの健康のために大切です。

体内時計が狂うと

体内時計とは

私たちの身体のリズムを刻む「24時間周期の時計」



世界一受けたい授業 毎週土曜日 7時57分～8時54分00A

各界のスペシャリストが、日からウロコな雑感を綴る新書「アカデミック・バラエティ」。

象和彦先生
あなたも「体内時計」に操られている
～間違った睡眠から病気へのカウントダウンが始まる～

1時間目
生物の持つリズムや日々のリズムをつかさどる体内時計。その体内時計の知られざる秘密が明らかになります。

1960年生まれ、愛知県出身
東京大学医学部卒業。
同大助手、ハーバード大学・ダックス実証研究員を経て、現在、熊本大学医学部研究センター助教授。
専門は分子生物学、生物時計と睡眠のメカニズムを研究。その成果として睡眠障害の診断も行う。
【著書】
「時間の分子生物学」。「ここを寝て脳が働き、育て、守る」

象和彦先生
あなたも「体内時計」に操られている
～間違った睡眠から病気へのカウントダウンが始まる～

毎週土曜日 7時57分～8時54分00A

体内時計(概日周期)の役割

1. **時刻**を知る: 今、やるべきこと
(セミの脱皮の話など)
2. **季節**を知る: この季節にやるべきこと
(日照時間を測ることによる)
3. **方角**を知る: 渡り鳥の「羅針盤」
(時刻と太陽の方向から、方角を計算)

体内時計と密接な関係を持つ病気

1. 睡眠障害
2. 肥満
3. 糖尿病
4. 高血圧
5. うつ病
6. 癌

睡眠を制御するもの：二大要素

睡眠の量と質は、「眠気」で決まる

「眠気」=「昼間の活動」と「体内時計」

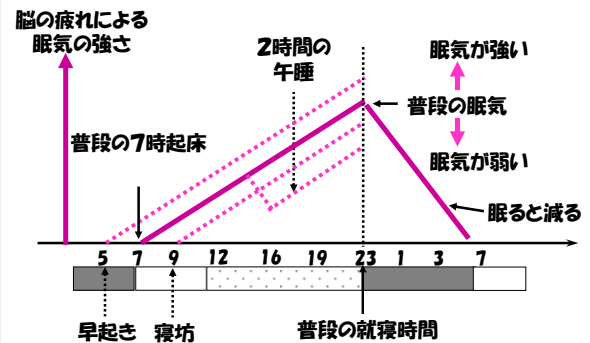
「昼間の活動による脳の疲れ」

=> 活発に活動すると、よく眠れる
昼寝をしてると、眠れない

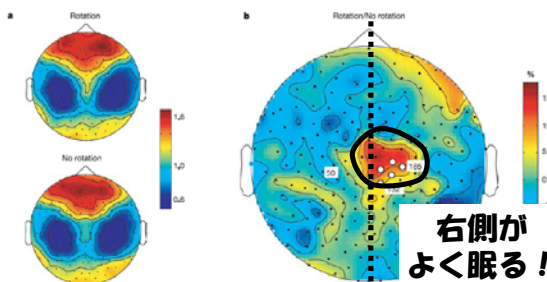
「体内時計」

=> 徹夜しても、明け方には目が冁える
時差ボケで眠る時間がずれる

脳の疲れによる眠気

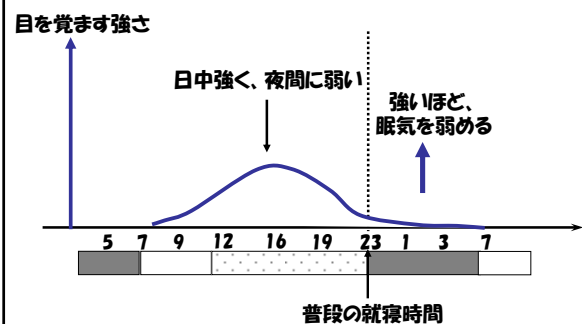


運動した部分は、早く深く眠る 脳の右側ばかりを使う運動をする

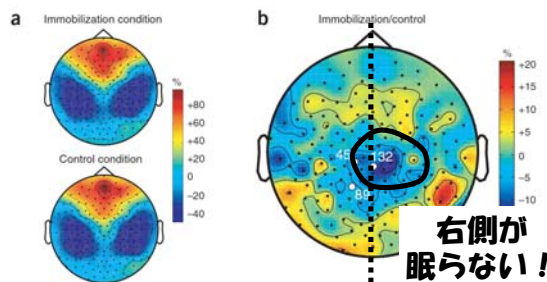


Huber et al. Nature 430, 78 (2004)

体内時計による目を覚ます作用

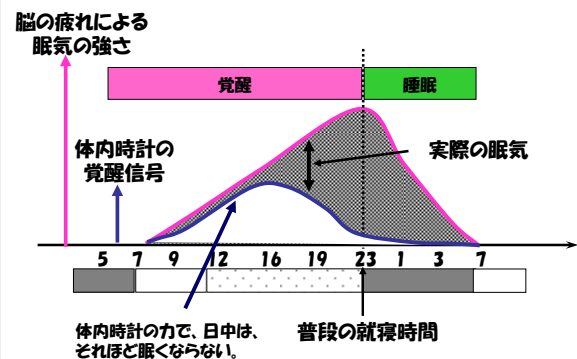


では、体を動かさないと… 左手を三角巾で、12時間固定



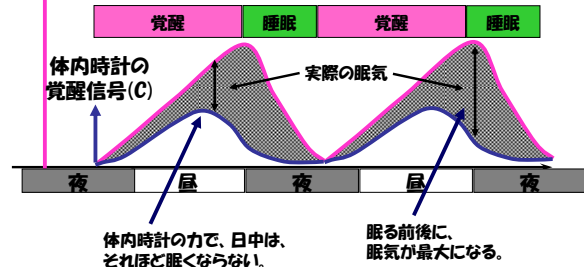
Huber et al. Nature Neurosci. 9, 1169 (2006)

二つの要素を合わせたモデル



二過程 モデル

睡眠不足の(=起きていることによる)
眠気(S)

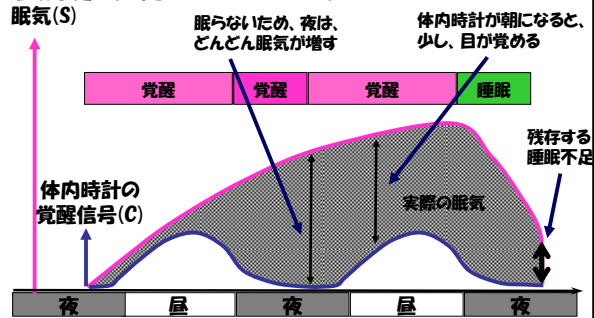


3. 睡眠のリズムと波乗り

良く眠るためには、眠気の波を、上手に利用することが大切です。そのためには、体内時計を整える必要があります。身体中の全ての細胞が時計を持っていますが、中心は脳の中にあります。脳の中の体内時計を一番強く調節するのが光です。朝の光は、体内時計を進め、夜の光は遅らせます。食事や運動、薬やお酒、そしてTVやゲーム、携帯など、いろいろなものに影響されます。

徹夜明けに、すっきりする理由

睡眠不足の(=起きていることによる)
眠気(S)

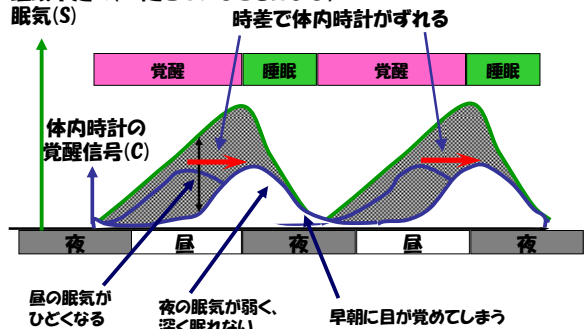


体中にある体内時計

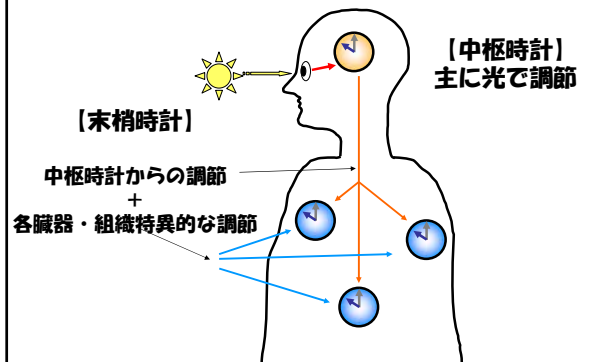


体内時計のずれ = 時差ぼけ

睡眠不足の(=起きていることによる)
眠気(S)



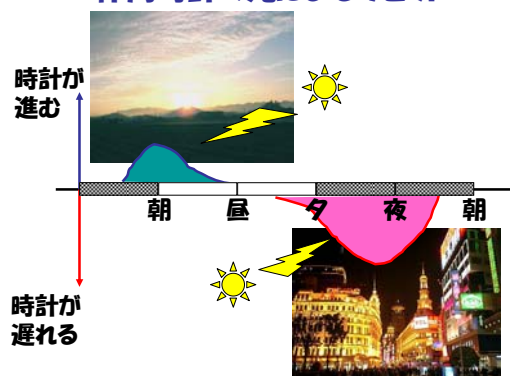
中枢時計と末梢時計の関係



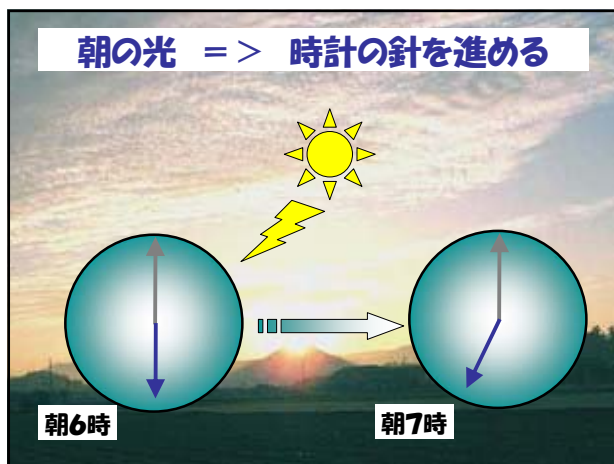
光で調節！

朝だけでなく、夕方と夜にも注意

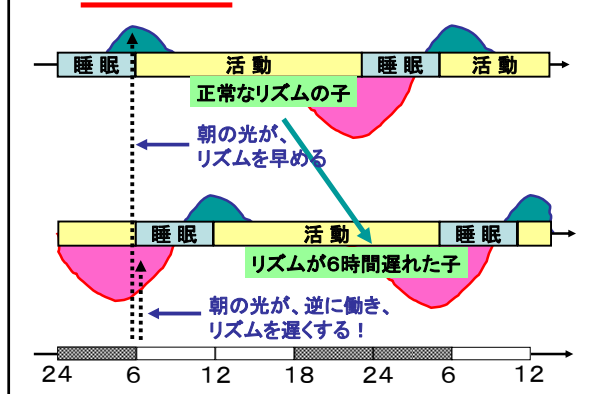
体内時計の光によるリセット



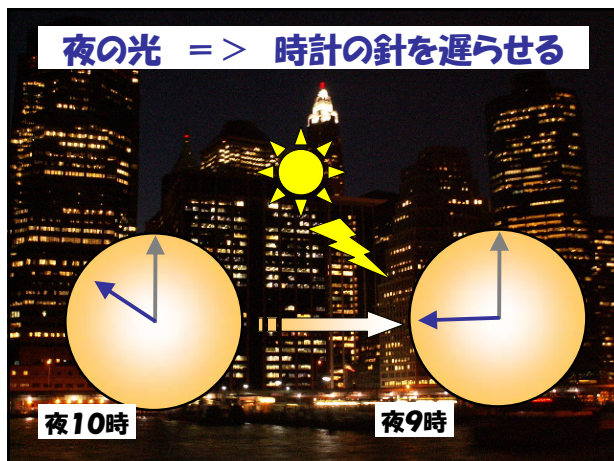
朝の光 => 時計の針を進める



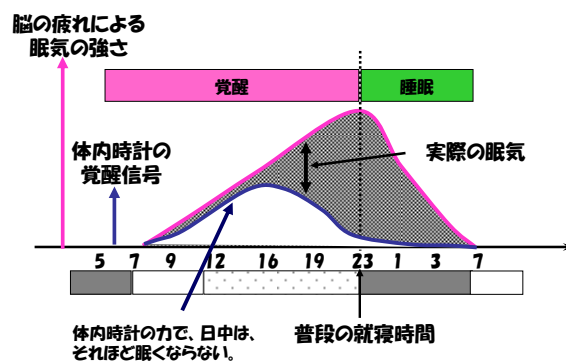
その子の朝に、光に当たるのが重要



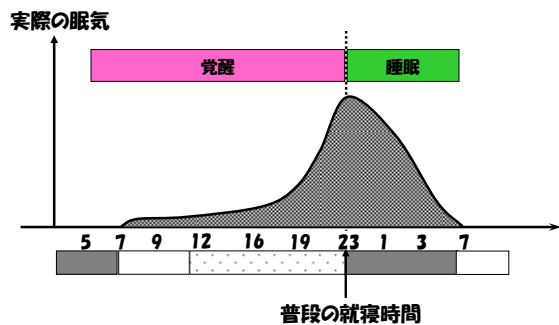
夜の光 => 時計の針を遅らせる



二つの要素を合わせたモデル



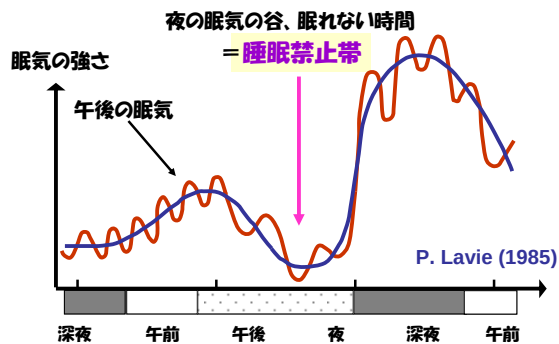
二つの要素のモデル => 大波のみ



症状によるアプローチ

1. 眠れない
2. 眠たい
3. 眠る時間がずれる問題
4. 眠っている間の問題
5. 睡眠についての症状はないが、睡眠不足などの問題がある場合

大波、中波、小波…眠気の複雑な変化



1. 眠れない

眠れないにも4種類

- | | |
|-------------|------|
| => 寝つきが悪い | 入眠困難 |
| => 途中で目が覚める | 中途覚醒 |
| => 朝早く目が覚める | 早朝覚醒 |
| => ぐっすり眠れない | 熟眠障害 |

4. 睡眠の悩みと病気

眠りたい病の「廃止」

2005年、不眠症の定義が変更

これまでの不眠症

= 夜、眠れなければ、何でも不眠症

新しい不眠症

= 夜、眠れない + 昼、調子が悪い病気

不眠症の定義変更の影響

単に夜眠れないだけでは、不眠症ではない。
昼間が調子悪い。

- => 症状の把握が昼間中心に
- => 治療の目的・効果判定も昼間に
- => まず、睡眠衛生のチェックが最重要
- => 不眠症には、認知行動療法が最初
- => 本来的には、薬は最後

2. 眠い、朝起きられない

過眠症状のチェックポイントは睡眠時間

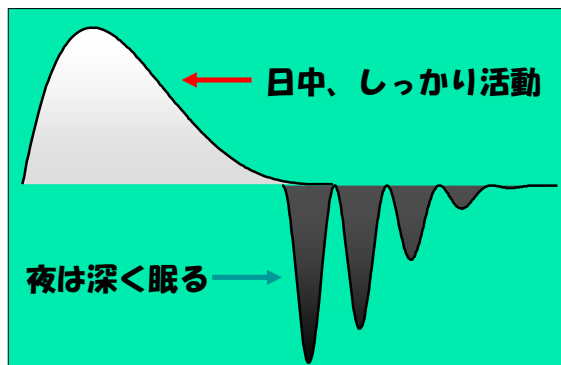
→睡眠時間が足りない→睡眠衛生チェック

→睡眠は取れている→睡眠時無呼吸症候群、
ナルコレプシー、PLMD,RLS,などチェック

小学生の授業中の居眠りは要注意

=>ナルコレプシーは小中学生が好発年齢

元気な人の1日



3. 眠る時間がずれる問題

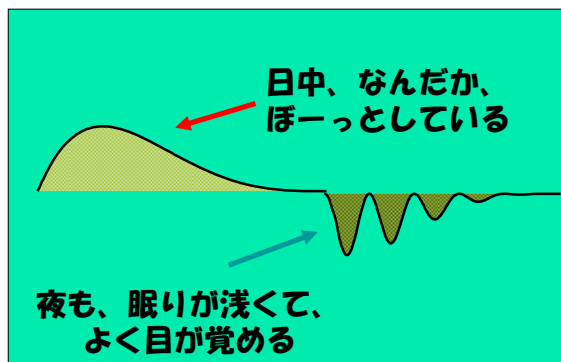
寝付きの悪さ+寝起きの悪さ

=>ほとんどは、夜型+睡眠不足
(睡眠衛生の指導 => 詳細は後述)

稀に、器質的な、DSPS, non24 など

=> 基本は、睡眠記録による判定

元気じゃない人の1日



4. 眠っている間の問題

1. 睡眠時遊行症
2. 夜驚症
3. 夜尿症
4. 寝言
5. 寝返り・寝相の悪さ
6. 歯ぎしり
7. いびき
8. 睡眠関連食行動障害

5. 睡眠の症状がない場合

1. 睡眠時無呼吸症候群

=> 昼間の落ち着きがないなどが、
唯一の症状の場合あり

2. 不適切な睡眠衛生・睡眠不足症候群

=> 睡眠の問題という自覚がない

3. その他、元気がないなどの非特異的な 症状のみの場合

睡眠時無呼吸症候群

SAS = Sleep Apnea Syndrome

病院に来て頂きたい睡眠障害

眠っているはずなのに、日中眠い

=> 睡眠時無呼吸症候群(SAS)
周期性四肢運動障害(PLMS)
ナルコレプシー

寝つきが悪く、日中の元気が無い、学校・会社を休んでしまう

=> うつ病
むずむず脚症候群(RLS)
睡眠相後退症候群

寝ている間に異常がある、おぼけがひどい

=> レム睡眠運動障害(RBD)

睡眠時無呼吸症候群の定義

呼吸が**10秒**以上止まること = **無呼吸**
呼吸が弱まり**酸素**が減ること = **低呼吸**

睡眠**1時間**中に、**無呼吸**(Apnea)か
低呼吸(Hypopnea)が起きる回数
= **AHI** (apnea hypopnea index)

小児で、特に留意して欲しい睡眠障害

閉塞性睡眠時無呼吸症候群

発達障害に伴う睡眠障害

ナルコレプシー

不適切な睡眠衛生と睡眠相後退症候群

睡眠時無呼吸症候群の定義

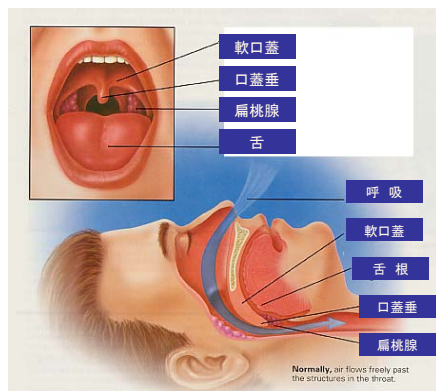
AHI (apnea hypopnea index)が、

成人では、**5回未満**が正常

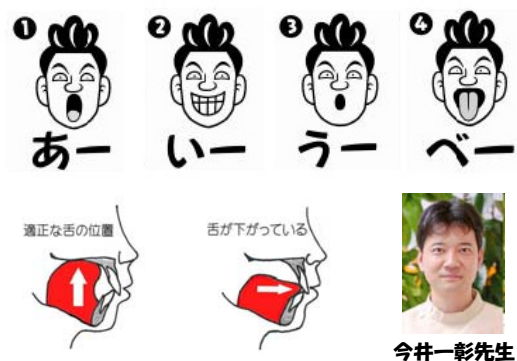
小児では、**0回**が正常！

1回でも、PSGで呼吸停止があれば、
治療を検討すべき

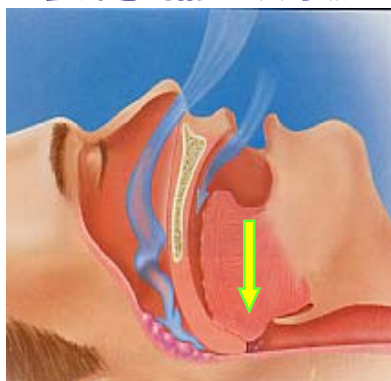
正常な気道



あいうべ体操



上気道の閉塞→無呼吸



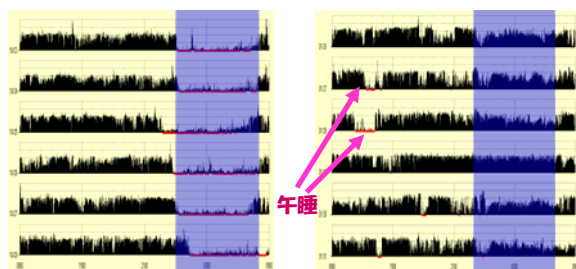
睡眠時無呼吸症候群の鑑別

ADHD: 夜間睡眠の障害により、かえってハイパーになり、落ち着きがなくなる
切れやすくなる
発達遅滞: 反応が悪く、MRと間違えられる
漏斗胸: OSASの症状としてでることあり
大人では、**うつ病**との誤診(合併?)が多い

SAS患者のアクチグラフ記録

正常(6日間の記録)

重症SAS患者



発達障害による睡眠障害

発達障害の周辺

発達障害の多くが、睡眠障害を合併
乳児の頃から、眠らない赤ちゃん
入眠困難、中途覚醒、日中の眠気など、種々の
タイプの症状を伴う
コミュニケーション不全の忌避反応としての睡眠発作？

不適切な睡眠衛生と 睡眠相後退症候群

ナルコレプシー

不適切な睡眠衛生

1. 睡眠不足
平均的な睡眠時間が短い
2. 不規則睡眠
毎日の睡眠量が一定ではない
3. 睡眠相後退
夜型化（入眠障害と起床困難）

ナルコレプシーの特徴

発症年齢は小学生～高校生が最多
従来は、診断まで10年以上かかっていた
中学生は、健常児でも居眠りの始まる世代で、
見落とされやすい
レム睡眠関連症状（睡眠麻痺＝金縛り、情動脱力発作＝カタプレキシー、悪夢、入眠後幻覚等）
特徴的な症状がない場合もある

不登校と周辺疾患

小児慢性疲労症候群
特発性過眠症（特に、長時間睡眠を伴う型）
ナルコレプシー
膠原病性疾患
脳脊髄液減少症
線維筋痛症
うつ病

うつ病と周辺疾患

古典的な、大うつ病とそううつ病

(単極性障害と双極性障害)

過労性の適応障害

新型うつ病

職場結合同型うつ病

軽度発達障害

パーソナリティ障害

自律神経失調症

5. 睡眠薬との付き合い方

1日24時間の中に、睡眠には大小さまざまな波があります。これを、上手に使うことが、眠り上手への道です。

でも、うまく眠れなくて、睡眠薬を飲む時は、上手な飲み方を勉強して下さい。

特に、睡眠薬は、飲み方が「命」です。

新型うつ病 1

最初に、旧型(定型)うつ病の病像理解が必要。

→ただし、日本では、そもそも、それが標準化されていない。

それぞれ微妙に異なるニュアンス

軽症うつ病(笠原嘉 講談社現代新書1996)

擬態うつ病(林公一 宝島社新書2001)

気まぐれ「うつ」病・非定型うつ病(貝谷久宣 ちくま新書2007)

職場結合同型うつ病(精神科治療学 加藤敏2007)

仕事中だけ「うつ病」になる人たち(香山リカ2007)

ディスチミア(気分変調症)型うつ病(DSM-IV)、

逃避型うつ病、未熟型うつ病、現代型うつ病 など

眠りたい病と、眠れない病

2005年、不眠症の定義が変更

これまでの不眠症

= 夜、眠れなければ、何でも不眠症

新しい不眠症

= 夜、眠れない + 昼、調子が悪い病気

新型うつ病 2

新型うつ病には、うつ病に典型的なメランコリー親和型の特定の病前性格がない

パーソナリティ障害(発達障害)に合併しやすい

→自責よりも、他責的な気分を伴うこともある

抗うつ薬は効きにくいことが多い

職場などのストレスに対する適応障害の診断名となしやすい

不眠より過眠、睡眠相後退症候群となしやすい。

過労による発症もある

対策が難しい ← 休息は必要だが、休息のみで改善しにくい

不眠症の治療

2005年以後、不眠症の治療も変化

これまでの治療

= 夜、眠れるようにする。

新しい治療

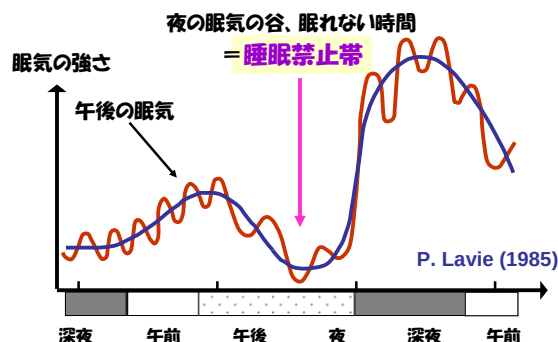
= 昼、調子を良くする。

眠れないことが気になる時には・・・

まず、生活のリズムを見直して下さい

- => 夜更かし、朝寝坊をしていないか？
- => 逆に、ベッドに入るのが早すぎないか？
- => 日中、特に、夕方に居眠りをしていないか？
- => 元気に活動しているか？**わくわくしているか？**
- => 眠りのことを気にしすぎているか？

大波、中波、小波・・・眠気の複雑な変化



朝、気持ちよく起きられるのは・・・

体内時計が、起床前から準備を始めているから

- => 起床1時間前には、コルチゾールが増え始める
体温、血糖値、血圧などが、上昇を始める
睡眠も浅くなってくる
起床時刻には、準備が整う
- => 前日に、早く起きようと「思う」だけでも、
この準備が早くなる

睡眠薬の種類 1

古いもの: バルビツール酸系睡眠薬

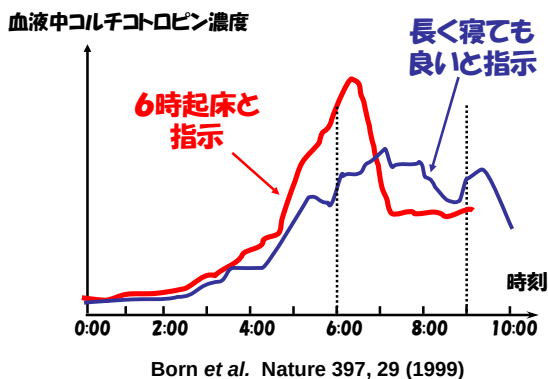
依存性・耐性形成がある
呼吸抑制が強い・安全域が狭く危険

現在: ベンゾジアゼピン受容体に働くもの
いわゆる精神安定剤から進化した
依存性なく安全、いろいろな作用時間

薬局で買える: 抗ヒスタミン剤

風邪薬の成分 眠気よりボーとする作用
短期間・軽症のもののみ

意識は睡眠をコントロールする



睡眠薬の種類 2

現在: ベンゾジアゼピン受容体に働くもの

基本的には、作用時間の長さで選択

超短時間作用型: (3～4時間)

マイスリー、アモバン、ハルシオンなど

短時間作用型: (7～10時間)

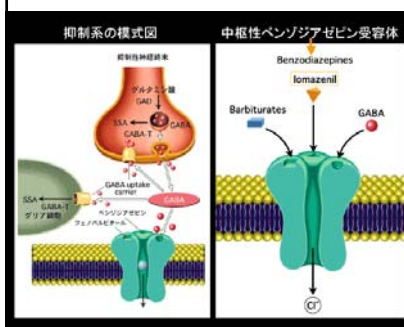
レンドルミン、エバミール、デパスなど

中時間作用型: (15～20時間)

ロヒプノール、ベンザリン、ユーロジンなど

長時間作用型: (24時間～) ドラールなど

睡眠薬の作用機構



睡眠薬の多くは、**GABA_A受容体**の**ベンゾジアゼピン結合部位**に結合し、作用する。

飯田一己先生監修：ススケンD!アワーより
<http://medical.radionikkei.jp/suzuken/>

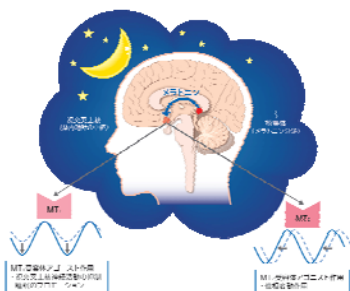
睡眠薬を上手に使うポイント 2

5. **量**を勝手に増やさない
飲み始めの**7割**の効果で我慢
6. やめる時には、**要注意**
飲まない日は、寝つきが悪い
(**反跳性不眠**)
7. **無理**にやめない
たくさんのお酒よりは、**体に良い**

睡眠薬の種類 3

新製品：メラトニン受容体に働くもの

ロゼレム 日本発(武田薬品)の薬
全く異なる作用
効果は「弱い」
副作用が「少ない」
体内時計作用が
期待されている



まとめ

1. **わくわく、ときどき、楽しく身体を動かす**
～脳の疲れが大切
2. **規則正しいリズムと、上手な眠りかた**
～眠気の調節の仕組みと、脳の中の時計を理解して、眠気を利用する。
3. **睡眠薬は、飲み方をよく聞いて**
～薬は、使い方が、一番大切です。

睡眠薬を上手に使うポイント 1

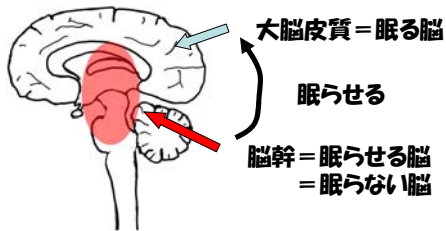
1. **眠りたい病では飲まない**
2. **不眠のタイプ**に合わせた選択
寝付けない、途中で目が覚める
朝早く目が覚める、熟睡できない
3. **早く**飲み過ぎない
少し眠くなくしてから飲む
4. **遅く**飲み過ぎない
手遅れはあきらめる

参考資料

1. 本日の講演資料は、下記からダウンロードできます
ホームページから、「5. 講演資料」を選んで下さい
<http://k-net.org>
2. 睡眠制御と体内時計の基礎についての本
時間の分子生物学(講談社現代新書)
ぐっすり眠っていますか?(熊大ブックレット)
3. 具体的な悩みの例
眠りの悩み相談室(ちくま新書)
睡眠をケアする知恵と技(看護学雑誌 2005年5月号特集)

1. なぜ睡眠が大切なのか？

睡眠は、身体ではなく、脳のためのものです
睡眠とホルモン分泌・記憶などの関係



4. 眠りの悩みと病気

眠っているはずなのに、日中眠い

=> 睡眠時無呼吸症候群(SAS)

周期性四肢運動障害(PLMS)

ナルコシエー

寝つきが悪く、日中の元気が無い、会社を休む

=> うつ病

むずむず脚症候群(RLS)

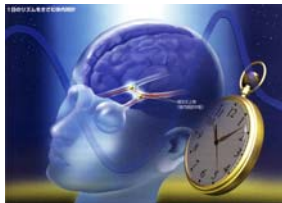
睡眠相後退症候群

寝ている間に異常がある、おぼけがひどい

=> レム睡眠運動障害(RBD)

2. 体内時計とは何だろうか？

体内時計は、脳の中にあります
睡眠に加えて、いろいろな身体の機能を調節



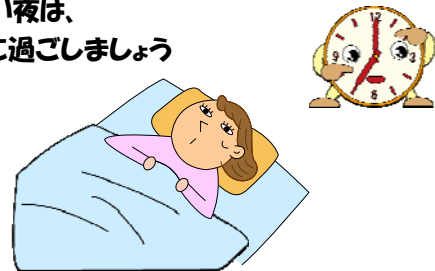
5. 睡眠薬との付き合い方

睡眠薬は、飲む時間と、飲み方が大切

眠るために飲んでではダメ

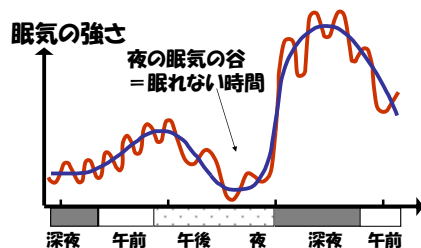
眠れない夜は、

上手に過ごしましょう



3. 睡眠のリズムと波乗り

眠気は「脳の疲れ」と「体内時計」で決まります
眠気の波に、上手に乗ることが大切



睡眠の不思議・面白さ

眠ると、意識がなくなる

=> 「自分(私)」がいなくなってしまう

=> 起きた時、どこから戻ってくるの？

夢の世界の「自分」

=> いつもの「自分」と、どう違うの？

眠たい時、「自分」は何と戦っているの？

よくある質問から

今回頂いた質問 2

2時間おきに目覚めてしまいます。原因は何でしょうか？
寝ている途中で目が覚める原因は何でしょうか？
睡眠過多について、問題点はありますか？
質のよい眠りをとるには、何をすればよいでしょうか？
寝る前にしたら良い事、悪い事は何でしょうか？
眠れないとき、目を閉じているだけで効果がありますか？
寝ている間に、身体修復(目の疲労回復など)をしていますか？
アルコールを飲む習慣がある場合、何を注意すべきですか？
運動と睡眠の関係を教えてください。

FAQ on Sleep

なぜ、動物は眠るのですか？眠らないといけないですか？
なぜ、夢を見るのですか？なぜ、金縛りが起きるのですか？
睡眠時間は何時間が適当ですか？寝貯めは、できますか？
訓練すれば、4時間睡眠でも大丈夫なのですか？
寝つきを良くするには、どうしたら良いですか？
朝、すっきり起きるには、どうしたら良いですか？
授業中・会議中に眠くなったら、どうしたら良いですか？
いびきや歯軋りの対策を教えてください。
睡眠薬は癖になりますか？飲むとボケてしまいますか？
睡眠障害は何科の医師にかかればよいのでしょうか？

FAQ on Sleep 1

なぜ、動物は眠るのですか？眠らないといけないですか？
なぜ、夢を見るのですか？なぜ、金縛りが起きるのですか？
→なぜ？には、答がないのですが、睡眠の意義や機構は
ホームページや講演を参考にしてください。
睡眠時間は何時間が適当ですか？寝貯めは、できますか？
訓練すれば、4時間睡眠でも大丈夫なのですか？
→個人間差・個人内差ともに、非常に大きく、ケースバイケース
寝貯めはほとんどできませんが、睡眠を深くする、ある
程度の工夫はできます。分割睡眠も一つの方策です。
授業中・会議中に眠くなったら、どうしたら良いですか？
→難しいですが、普段から充分睡眠を取る。直前に午睡。
あとはカフェインや、目を覚ます刺激を。

今回頂いた質問 1

朝、すっきり目覚める為には、どうすれば良いですか？
寝ても疲れがとれない時には、どうしたら良いですか？
栄養ドリンクを良く飲みますが、大丈夫ですか？
→カフェインの問題へ
睡眠時無呼吸症候群について教えてください。
十分な睡眠をとっているにもかかわらず、日中眠くなります。
睡眠導入薬の使用法、依存症とやめ方を教えてください。
睡眠薬は弊害がないでしょうか。その功罪は何ですか？
睡眠不足は肝臓検査値の悪化につながりますか？
眠りにつくのが苦手で、かつ起きるのも苦手です。
夢を見ることと眠りの深さとの関係をご教授下さい。

FAQ on Sleep 2

寝つきを良くするには、どうしたら良いですか？
朝、すっきり起きるには、どうしたら良いですか？
→講演を参考に、リズムに留意して下さい。
ひどく夜型になった場合には、以下を参考にしてください
<http://k-net.org/dsps.html>
いびき、歯軋りの対策を教えてください。
→睡眠障害相談室を参考にしてください。
睡眠薬は癖になりますか？飲むとボケてしまいますか？
→睡眠薬の項を参考に
睡眠障害は何科の医師にかかればよいのでしょうか？
→専門家は睡眠学会で検索。軽いものは、どの科でも可。

今回頂いた質問 1

朝、すっきり目覚める為には、どうすれば良いですか？
→体内時計と、睡眠の波を意識して工夫してみてください。
体動を感知する目覚まし時計もあります(AXB0など)。
寝ても疲れがとれない時には、どうしたら良いですか？
→睡眠は疲れをとるために存在するものではありません。
普通に眠っているのに疲れが取れないのは、睡眠の問題より別の問題(過労、うつ病、他の病気)が原因のことが多い
栄養ドリンクを良く飲みますが、大丈夫ですか？
→カフェインが問題:コーヒーも同じ。眠る前には避ける。
1日のカフェイン量が多くなり過ぎないようにする。
睡眠時無呼吸症候群について教えてください。
→講演を参考にしてください。

今回頂いた質問 4

寝る前にしたら良い事、悪い事は何でしょうか？
→一般的には、身体を温めると、それが冷える時に眠くなるとされています。脳を活性化する携帯PCのメールはダメ。
眠れないとき、目を閉じているだけで効果がありますか？
→身体も脳も休めます。ただし眠れなくてイライラしてきた場合には、一度、起き出して、気分を変えるのも良いです。
寝ている間に、身体修復(目の疲労回復など)をしていますか？
→夜間に細胞分裂は活発になります。
アルコールを飲む習慣がある場合、何を注意すべきですか？
→やはり量を控え目にすることと、休肝日を作ることです。
運動と睡眠の関係を教えてください。
→運動時は脳も使います。そのため良い睡眠につながります。

今回頂いた質問 2

十分な睡眠をとっているにもかかわらず、日中眠くなります。
→本当に充分なのかどうか、個人差も考えてチェックする。
9時間以上必要な人もいる。それでも眠ければ、いびきや他の病気の可能性をチェックする。
睡眠導入薬の使用方法、依存症とやめ方を教えてください。
睡眠薬は弊害がないでしょうか。その功罪は何ですか？
→別項目を参考に
睡眠不足は肝臓検査値の悪化につながりますか？
→過労による負荷がかかれば、その可能性はあります。
眠りにつくのが苦手で、かつ起きるのも苦手です。
→波乗りの仕方、睡眠への執着をなくすことなど、工夫して。

今回頂いた質問 3

夢を見ることと眠りの深さとの関係をご教授下さい。
→基本的に夢はレム睡眠なので浅い睡眠です。
夢が多くなるのは、睡眠が障害されている場合もあります。
2時間おきに目覚めてしまいます。原因は何でしょうか？
寝ている途中で目が覚める原因は何でしょうか？
→睡眠単位(約90分周期)にあわせて中途覚醒しています。
原因は、SASを始め、いろいろあります。HPを参考に。
睡眠過多について、問題点はありますか？
→正常な睡眠が長いだけ、という場合もありますが、別の原因のこともありますので、要チェックです。
質のよい眠りをとるには、何をすればよいでしょうか？
→やはり、日中のわくわくするような活動が一番です。