



2009年7月

さくら

発行：偕行会透析医療事業部 さくら編集委員会

不眠について

医療法人静心会 桶狭間病院 藤田こころケアセンター
(藤田保健衛生大学病院精神科、偕行会名港共立クリニック非常勤)

目片 隆宏

じわじわと暑くなり、寝苦しい季節になってきましたね。私も夏は苦手です。

とはいえ、イヤでも夏は毎年やってくるので、もともと不眠がちの人にとっては気が重い季節かもしれません。

さて、今回のテーマはその「不眠」です。

不眠、と一言でいっても色々な不眠があります。

- ① 寝付きが悪い「入眠困難」
- ② 途中で目が覚めてもう一度寝ようと思ってもなかなか眠れない「中途覚醒」
- ③ 朝とても早く目が覚めて、その後眠れなくなる「早朝覚醒」
- ④ 寝てもぐっすりと眠った気がしない「熟眠感の欠如」。

こういったものを全部含めて「不眠」と呼びます。

人間は生まれた時から（たぶんお母さんのお腹の中にいる時から）寝ることを始めています。そんな誰もが行う「睡眠」ですが、睡眠に関するメカニズムは実はよくわかっていません。ですが、そんな中でもおそらくはこういうメカニズムで睡眠は作られているのであろう、と言われている説があります。

その説とは

- ㊦ 人間の体の中には 25 時間周期でグルグルまわっている「体内時計」があって、太陽の光とか環境によって、24 時間周期に修正される。というもの。（実際に人間の遺伝子には「時計遺伝子」というものがある、25 時間周期で信号を出しているのです。）

