

④ 睡眠物質、という脳内物質があって、起きているときに少しずつ貯まってい  
き、ある程度の量が貯まれば眠くなる。また、眠ってしまうとその睡眠物質  
は消え去る。

という、2つのメカニズムが組み合わさって睡眠が成り立っている、と言われて  
います。

たしかに、昼寝を多くしてもいつも寝ている時間がくれば眠くなるし、多少寝不  
足でも普段起きている時間はそれほど眠くならない、というのは㊦で説明がつき  
ます。でもやっぱり限界があって、徹夜してしまったら朝でも寝てしまうし、昼  
寝が多すぎたら夜寝られない、というのは④で説明がつきます。

さて、透析をされている皆さんの中には理由がはっきりとはしてないのですが、  
「睡眠時無呼吸症候群」や「レストレスレッグ症候群（足むずむず病）」、「睡眠覚  
醒リズム障害」といった睡眠障害によって「不眠」をきたしてしまう方々が多く  
おられます。

ものすごく簡単に病気の説明をしますが、寝ている時に気道が狭くなったり遮ら  
れたりすることで、睡眠中に息が止まったり息がうまくできなくなってしまう病  
気が「睡眠時無呼吸症候群」。ドーパミンと呼ばれる脳から出てくるホルモンのバ  
ランスが崩れて寝入り際に足がピクピクむずむずして動かすと楽になるけれど、  
やっぱりじっとしているとムズムズして眠れなくなってしまうのが「レストレスレ  
ッグ症候群」。生活環境だったり体の調子の問題だったり寝付く時間や起きる時  
間が無茶苦茶になってしまって結果的に寝たい時間に眠れなくなってしまう不眠  
になってしまう病気を「睡眠覚醒リズム障害」といいます。

そういった睡眠の病気に対しては、薬をつかったり機械を使ったり、といった色々  
な治療法があります。まあそれは主治医の先生にお任せするとして、どんな睡眠  
の病気に対しても、ご自身で気を付けて戴ければ、かなり楽に不眠に対処できる  
方法があるので、今回はそれを伝授させていただきたいと思います。

## 【不眠の対処法】

### ①昼寝は 15 時までの 30 分！

多くの方たちは透析中は眠くてしょうがないでしょうし、昼寝もしてください。  
ただし、睡眠のメカニズムの④でも説明しましたが、夜になった時、寝るための  
物質が脳に貯まっていなかったり、リズムが合ってなかったりすると、入眠する  
ことは困難です。午後遅い時刻や、あまり長い昼寝をしてしまうと、寝るための  
物質が脳に貯まらなかったり、リズムが乱れてくるといわれています。昼寝の習  
慣は、適度に疲れをとる良い習慣ですが、午後の早い時間帯の20～30分程度  
にとどめておきましょう。