

今回のテーマは「睡眠障害」です。不眠で悩んでいる方は、今回の記事を参考にしてくださいね！

○透析患者さんの睡眠障害

睡眠障害とは、睡眠に関する病気全般を指す言葉ですが、その中でも代表的なものが不眠症です。不眠症とは、夜間よく眠れないために、昼間の活動に支障をきたす状態が続くことを指します。

透析患者さんは不眠で悩む方が多く、およそ**2人に1人が不眠を経験しています**。不眠で悩んでいる方は、まず原因が何なのかを知ることから始めましょう。

☆透析患者さんの主な不眠の原因 まずは原因への対策を！



心理、精神的原因	家庭内、仕事上の問題、透析のための通院によるストレスや、病気によって落ち込んだり、憂うつな気分が続くことによる不安や抑うつが原因で起こる不眠
身体的原因	足のつれなどの痛みや、ムズムズ感、痒み、高血圧による頭痛などが原因で起こる不眠
薬理学的原因	服用している薬や、アルコール、カフェイン、ニコチンなどが原因で起こる不眠
生理学的原因	透析中の睡眠や昼寝、生活リズムの昼夜逆転など睡眠を妨げる環境による不眠

☆薬に頼る前に？ 生活習慣の改善を！

睡眠障害の明らかな原因がない場合には、**生活習慣の改善が不可欠です**。規則正しい生活を心掛けましょう！



☝ コーヒーだけでなく、緑茶などにも注意しましょう！ ☝

<ul style="list-style-type: none"> ☐ 透析中になるべく眠らない ☐ 昼間適度な運動をし、午前中に光を浴びる ☐ 昼寝は短くし、午後9時前の早い時間に布団に入らない ☐ 睡眠が浅い人は遅寝、早起きに 	<ul style="list-style-type: none"> ☐ アルコールは夜間覚醒の原因となるので控える ☐ カフェインの含まれた飲料は、夕方以降控える ☐ 寝る2時間以上前にぬるめのお湯に入る ☐ 喫煙は寝る1時間以上前にはやめる
--	--

必要な睡眠時間は6~8時間ですが、年齢、日中の活動量によって人それぞれ異なります。8時間睡眠にこだわらないようにしましょう！

☆睡眠薬について

生活習慣の改善を心掛けても不眠症が改善しない場合には、睡眠薬が検討されます。睡眠薬は、正しく使用すれば安全ですが、**続けて服用していると効かなくなり、だんだん量を増やしていかなければならなくなったり、中断すると禁断症状が現れるため、止めることができなくなる「依存性」があります**。そのため、本当に必要か十分に検討してから処方されます。

また、**基本的に、睡眠薬は無期限に長く服用する薬ではありません**。薬が効いて睡眠の質が改善されてきたら、徐々に減薬する方向へと移行していきましょう。

睡眠薬をスムーズに中止する方法の一例

- ☐ 少しずつ薬を減らす
- ☐ 生活習慣と身体反応をカウンセリングで改善する
- ☐ 気分安定薬や抗不安薬など睡眠薬以外の薬に変更する
- ☐ 医療スタッフや家族、周囲による心理的ケアなど



睡眠薬の中止は、**医師に相談しましょう！**

睡眠障害改善の一番の近道は生活習慣の改善です！規則正しい生活で快眠しましょう！