

健康起因事故の引き金に!?

不眠症の原因を知ろう

運送業務に従事する方は、長時間労働や運動不足が原因で生活習慣病を発症しやすい状況におかれています。そして生活習慣病は睡眠問題とも関係があり、これを放置すると病気の悪化、心身にも支障をもたらします。

そこで今回は、十分な睡眠がとれずに日中の業務に影響を及ぼしかねない「不眠症」について、その原因をみていきます。

「長期にわたる不眠」と「生活の質の低下」に心当たりあり!?

満足した睡眠をとれていますか？厚生労働省の調査によると、5人に1人が「睡眠で休養がとれていない」、「何らかの不眠がある」と回答しており、またその推移はこの10年増加を続けています。

皆さんも何度か「眠ろうとしてもどうしても眠れない」という体験をしたことがあると思います。例えば「(仕事・家庭で)心配事がある」「明日は(免許・資格)試験の日」「旅行先で枕が変わった」など眠れない原因はさまざまありますが、通常は数日から数週のうち

にまた眠れるようになると思います。しかし不眠が改善せず1ヵ月以上にわたって続くと、日中にさまざまな不調が出るようになります。よくみられるのが、倦怠感・意欲低下・集中力低下・抑うつ・頭重・めまい・食欲不振などです。このように①長期間にわたり夜間の不眠が続く②日中に精神や身体の不調を自覚して生活の質が低下する。このふたつが認められたとき不眠症と診断されます。

不眠症の原因はさまざま

不眠症の原因は多岐にわたります。主な原因を下記にまとめました。ただし「睡眠時無呼吸症候群(SAS※1)」やレストレスレッグス症候群(むずむず脚症候群)※2、うつ病による不眠、過眠など特殊な睡眠障害については、専門施設での検査と診断が必要です。

※1 SAS=Sleep Apnea Syndrome

※2 タ方から深夜にかけて、下肢を中心に「ムズムズする」「痛い」「じっとしていると非常に不快」といった異常な感覚が出現し、不眠、過眠を引き起こす病気。

さまざまな不眠の原因

ストレス	ストレスと緊張は、やすらかな眠りを妨げます。神経質で生真面目な性格の人はストレスをより強く感じ、不眠症になりやすいです。
からだの病気	高血圧や心臓病、呼吸器疾患、腎臓病、睡眠時無呼吸症候群などからだの病気で不眠が生じます。不眠そのものより、背後にある病気の治療が先決です。
こころの病気	こころの病気は不眠を伴います。単なる不眠だと思っていたら実はうつ病だったというケースも少なくありません。早めに専門医を受診してください。
薬や刺激物	降圧剤や甲状腺製剤、抗がん剤など治療薬が不眠をもたらすこともあります。またコーヒーや紅茶などに含まれるカフェイン、たばこに含まれるニコチンなどには覚醒作用があり、安眠を妨げます。
生活リズムの乱れ	交替制勤務などで昼と夜の区別がなくなると、体内リズムが乱れ不眠を招きます。
環境	騒音や光が気になって眠れないケースもみられます。また寝室の温度や湿度が適切でないと安眠できません。

出典：厚生労働省「e-ヘルスネット 不眠症」「平成29年 国民健康・栄養調査結果の概要」