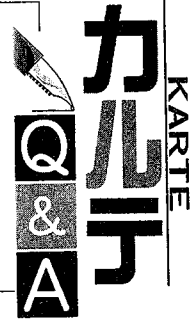


精神科で「むずむず脚症候群」と診断され、不眠もあり、4年ほど前から薬を飲んでいますが、脚の方は時々違和感がある程度ですが、夜中は1時間おきに目が覚め、睡眠時間はトータルで3時間半ぐらいです。この病気は一生治らないのでしょうか。(83歳、女性)



### 睡眠障害

睡眠障害は眠りに関連した病気の総称で、寝付きにくい、何度も目が覚める、寝た実感がない、寝過ぎるなど症状はさまざまです。また、精神的な悩みや病気に伴うだけでなく、病気や体の違和感に関係することもしばしばあります。治療の原点

必要とされる睡眠時間は年齢によって変わります。今回のご相談者は高齢の方ですので、6時間前後の睡眠の確保とともに、毎日の床の上時間(寝床で過ごす時間)が8時間以上にならないことにも注意を払ってください。

睡眠・床上時間が長くなる響を受けます。寝具や衣類を工夫してみるのもお勧めです。さらにはスマホなどのブルーライト、入浴の仕方、音の環境作り、塩分やカフェインの過剰摂取などにも注意してください。適度な運動、特に午前中の日光を浴びることも大切な項目の一つとなります。

は薬物療法のほか、認知行動療法や光療法などもありますので、ぜひ主治医にご相談ください。  
(兵庫県精神科診療所協会、松本真樹II神戸市中央区、精療クリニック小林)  
◇第1、3、4日曜に掲載します。

## 生活習慣や嗜好品見直しを

は「生活習慣の見直し」からとなります。十分な睡眠時間を確保することはとても大切です。

脳や心臓、代謝や免疫、認知機能や精神機能など、身体の健康状態に大きく関連する「休養という活動」に当たるのが睡眠といえるでしょう。

ことは、日中活動量の減少、頻回または長時間の昼寝につながるなどして睡眠の質を低下させます。結果として、アルツハイマー型認知症の発症リスクや死亡リスクを増加させるという報告もあります。

また、睡眠は生活習慣の他に環境や嗜好品からも大きく影響

す。これらは健康の増進にもつながる良い習慣となることでしょう。

ご相談の方はむずむず脚症候群を患っているとのことですので、入眠にも苦労されていたかもしれません。まずは生活習慣の見直しを試みることも、睡眠障害の治療法に