



うつ病と睡眠障害(不眠)

2011.3.7

うつ病の症状

うつ病は、誰もが日常的に経験する「なんとなく気持ちが晴れない」「何をするのも面倒くさい」「人と会うことがおっくうだ」「食欲がない」など、ごくありふれた症状から始まります。幻覚や、幻聴ありません。現実と非現実も明確に区別できます。どちらかといえば真面目で完璧主義の人がかかりやすく、強いストレスにさらされたり、急激な環境の変化に見舞われたりすることが2週間以上続くと発症することが多いようです。そして、心身の過労が、休息や睡眠によって回復されない状態が続き、悪化していきます。

うつ病患者の80～100%は睡眠障害に苦しんでいます。症状は、早朝3時頃に目が覚めてしまう早朝覚醒型や、昼間に眠気を感じる睡眠過多の人が多いようです。朝、新聞を読もうとしても読む気がしない、頭では何かをやらなければいけないと思うのにカラダが動かない、何だかダラダラしている、前夜よく眠れなかったために心身のエネルギーが低下してカラダが動かない…。このようなうつ病の症状は、軽度の場合ならばしばらく仕事を休み、のんびり過ごして十分に睡眠をとれば改善されます。抑うつ感や疲労・食欲不振・頭痛などとともに睡眠障害が1ヵ月以上も続く場合には重症の可能性があり、医師による薬物治療が必要となります。

対策と予防

不眠はうつ病に最も多い症状です。不眠を改善することでうつ病自体も良くなります。正しい睡眠(安眠・快眠・熟眠)のためには、正しい寝姿勢・正しい寝具・正しい生活習慣・眠りに関する正しい知識と理解が必要となります。本人が心地良く感じる睡眠は、心にとってもカラダにとっても心地良いものであるため、睡眠環境の整備は大切です。

例えば、枕が合わないために寝る姿勢が悪くなり、不眠を助長している可能性があります。寝室の照明は柔らかい光にした方が心地良く、防音対策も大切です。睡眠環境は、部屋の位置や向きも影響します。東南の角部屋なら、朝の太陽光が生体リズムを覚醒状態にする刺激となります。南向きの温かい部屋は、カラダが暖まりやすく活動リズムをスムーズにします。

アロマセラピーは、心地良い香りが入眠を促進します。入浴は、心身をリラックスさせ入眠を助けますが、お湯が熱過ぎると交感神経が刺激されるのでかえって眠れなくなります。また、過剰のアルコール摂取も睡眠障害となります。

以上のように、うつ病や睡眠障害の予防には、体調や心理状態のケアだけでなく、視覚・聴覚・嗅覚などの五感を刺激することも大切です。睡眠を助長するための環境の整備や、カラダに優しい天然由来のサプリメントなどの活用もおすすめします。

