

字幕放送

解説放送(副音声)

まよの
健康





すっきり解消!
睡眠の悩み

すっきり解消!
睡眠の悩み

松岡正美

福家 睦





すっきり解消!

高齢者

日本大学 教授
内山 真



すっきり解消！

高齢者

に

不

内山 真
専門は精神医学・睡眠学



睡眠をコントロールするもの

体内時計のリズム

睡眠の欲求

リラックス度



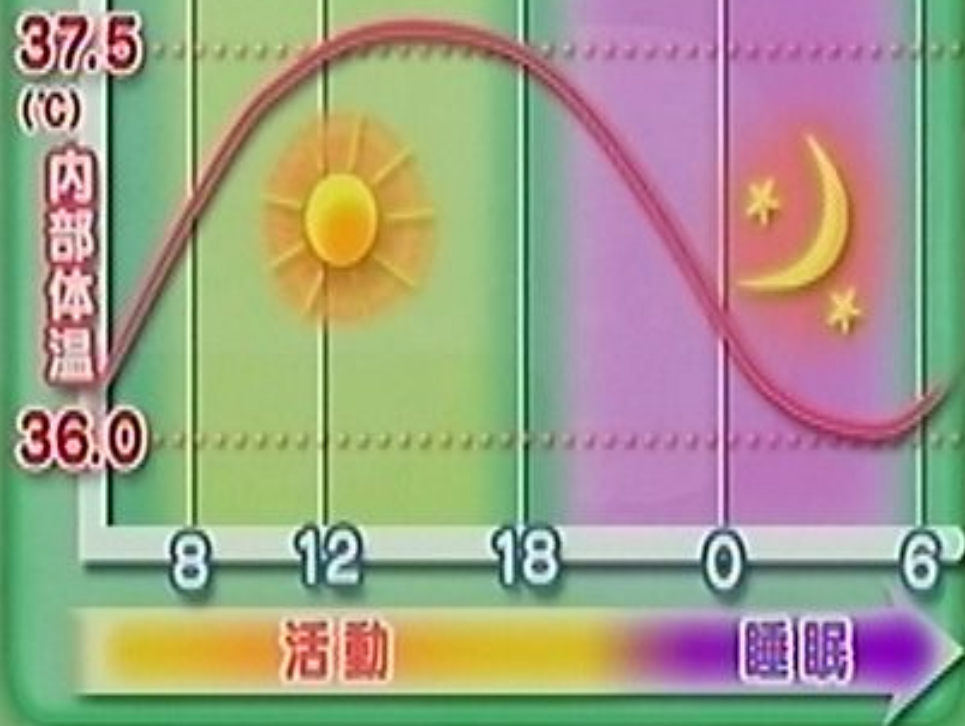
睡眠をコントロールするもの

● 体内時計のリズム ●

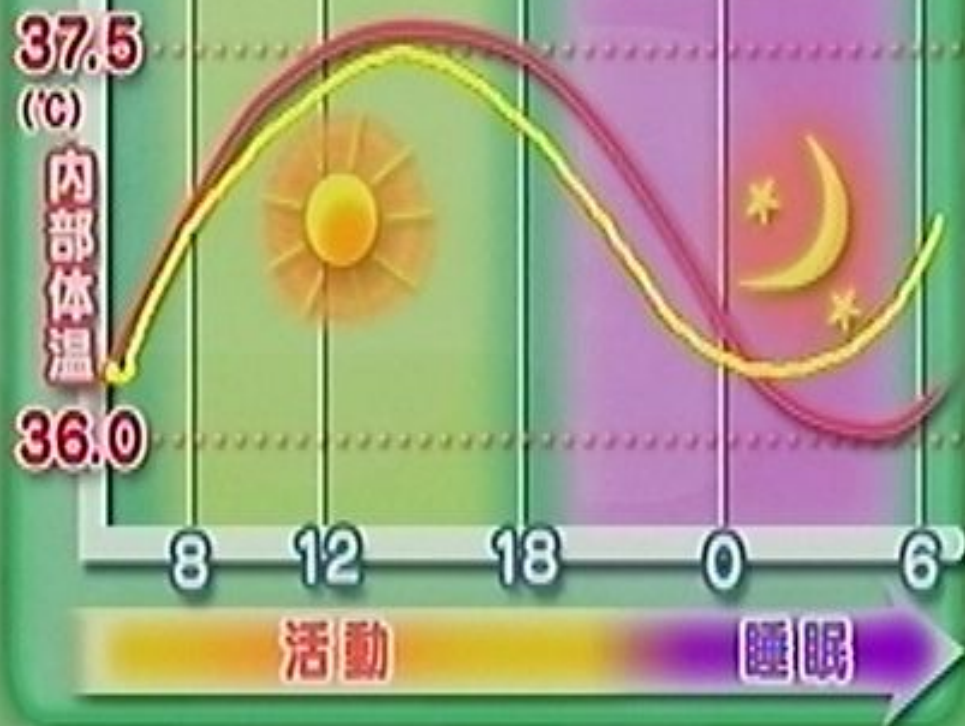
● 睡眠の欲求 ●

● リラックス度 ●

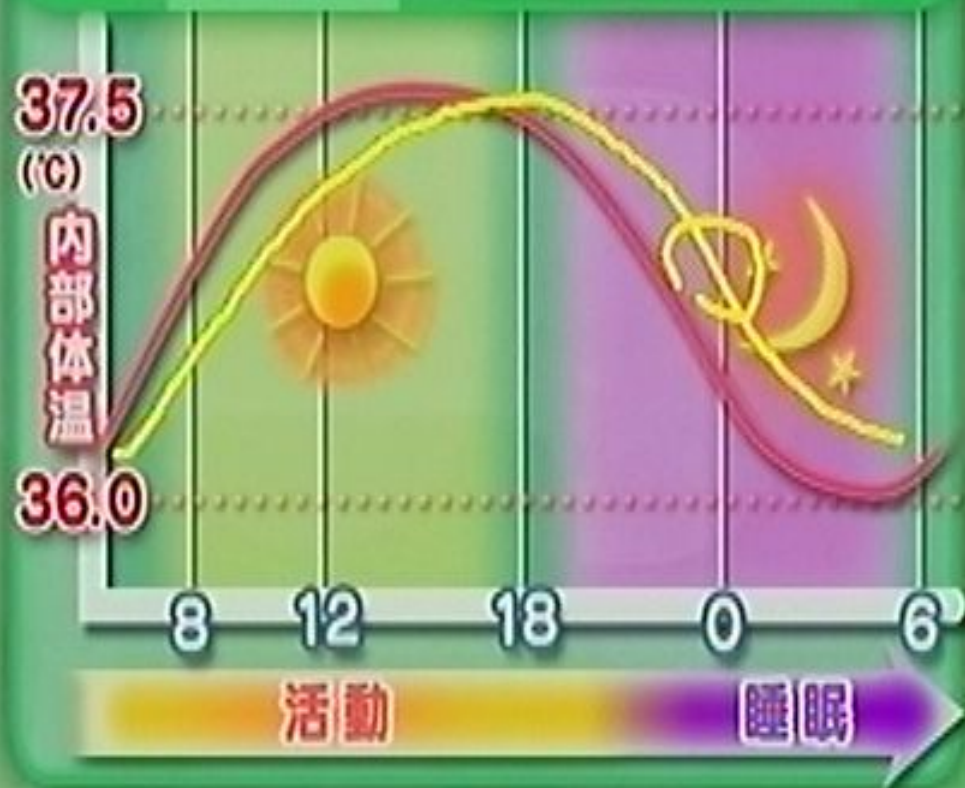
体内時計のリズム



体内時計のリズム



体内時計のリズム



不眠症

夜間 睡眠困難

昼間 生活に支障
疲労、不調、注意・集中力低下
など



不眠のタイプ

入眠障害

寝つきが悪い

中途覚醒

夜中に目が覚める

早朝覚醒

思っても目が覚める

熟睡障害

熟睡できない

不眠のタイプ



入眠障害 寝つきが悪い



中途覚せい 夜中によく目が覚める



早朝覚せい 朝早く目が覚める



熟眠障害 熟睡感がない

入眠障害

原因

不眠への恐怖感

体が眠りに入る状態になっていない



入眠障害

原因

不眠への恐怖感

体が眠りに入る状態になっていない



対処法

眠くなってから
床に入る

朝は一定の
時刻に起床

中途覚せい

原因

生活パターンの変化



中途覚せい

原因

生活パターンの変化

対処法

遅寝早起き

運動習慣をつける



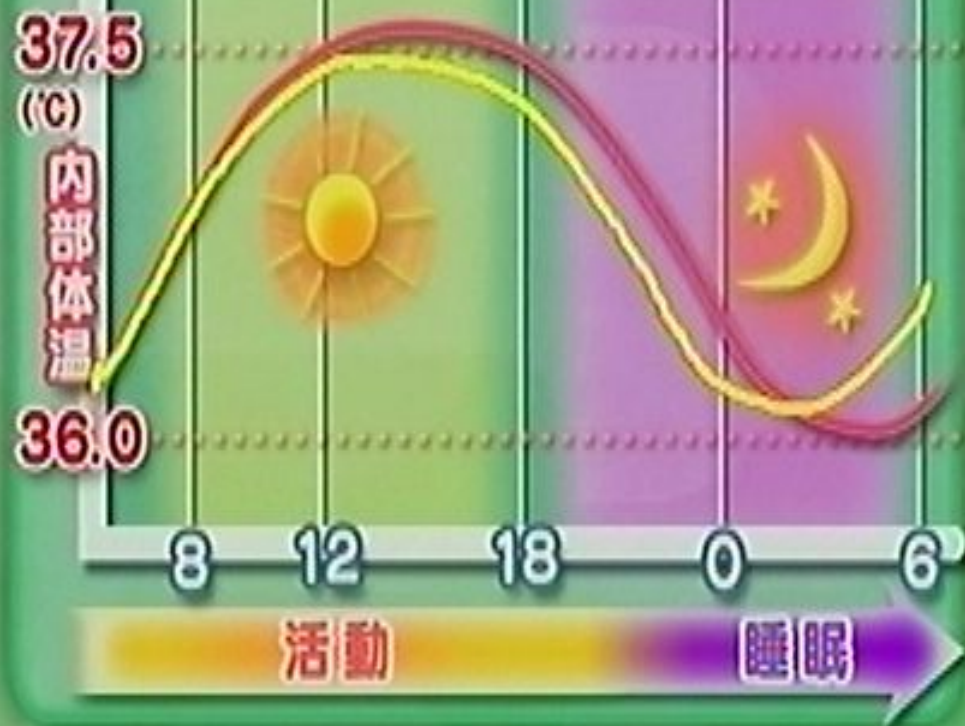
早朝覚せい

原因

体内時計のリズムの変化



体内時計のリズム



早朝覚せい

原因

体内時計のリズムの変化

対処法

朝の光を避ける



不眠をまねく病気

心ず心ず脚
症候群

周期性四肢
運動障害





すっきり解消！睡眠の悩み

明日は・・・

増える

若者の睡眠障害





すっきり解消!

睡眠の悩み

すっきり解消!
睡眠の悩み

松岡正美

福家 睦





すっきり解消! 睡眠の

増える
若者の

日本大学 教授

内山 真

すっきり解消! 睡眠

増える
若者の
睡眠

内山 真

専門は精神医学・睡眠学





若者に多い睡眠障害

概日リズム睡眠障害

睡眠不足症候群

過眠症

若者に多い睡眠障害

概日リズム睡眠障害

睡眠不足症候群

過眠症

概日リズム睡眠障害

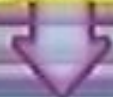
体内時計のリズムが遅れる

夜 眠気が来ない

朝 起きられない

概日リズム睡眠障害

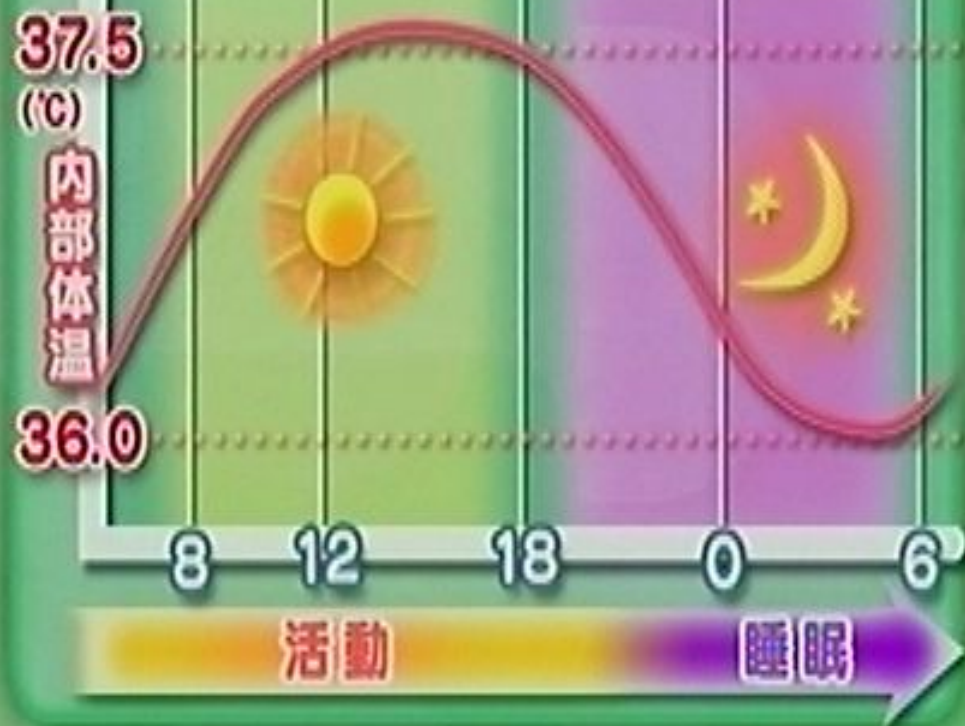
体内時計のリズムが遅れる



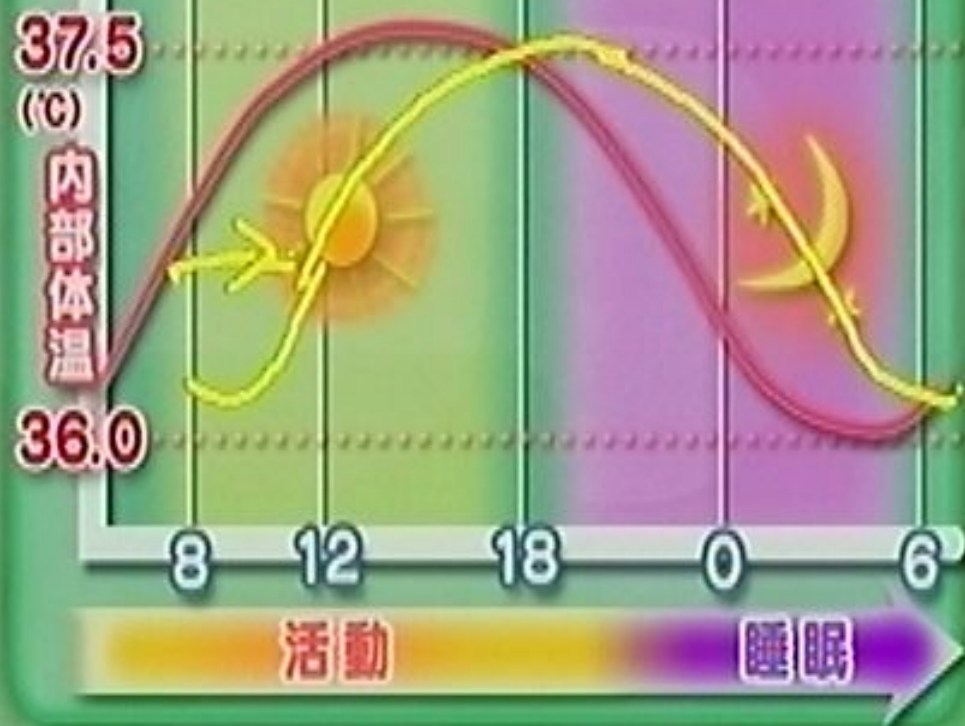
夜 眠気が来ない

朝 起きられない

体内時計のリズム



体内時計のリズム



ナルコレプシー(過眠症)

症状

睡眠発作

情動脱力発作



ナルコレプシー（過眠症）

症状

睡眠発作

情動脱力発作



ナルコレプシー（過眠症）

薬物でのコントロール

睡眠発作

精神刺激薬

情動脱力発作

抗うつ薬



睡眠時無呼吸症候群

大きないびき

呼吸が止まる



肥満体型・小さなあごの人は注意



きょうの
健康

終
制作・著作
NHK

すっきり解消！睡眠の悩み

明日は・・・

自分にあった
睡眠薬



まよしの

健康



すっきり解消!

睡眠の悩み

すっきり解消!
睡眠の悩み

松岡正美

福家 睦





すっきり解消! 睡

自分
にあった

睡眠

内山 真
専門は精神医学・睡眠学







ベンゾジアゼピン関連物質



バルビツール酸系

ベンゾジアゼピン関連物質

鎮静催眠作用

眠りを導く効果

安定剤的效果

抗不安作用

気分をほぐす効果

筋しかん作用

筋肉をほぐす効果

不眠のタイプ



入眠障害 寝つきが悪い



中途覚せい 夜中によく目が覚める



早朝覚せい 朝早く目が覚める



熟眠障害 熟睡感がない

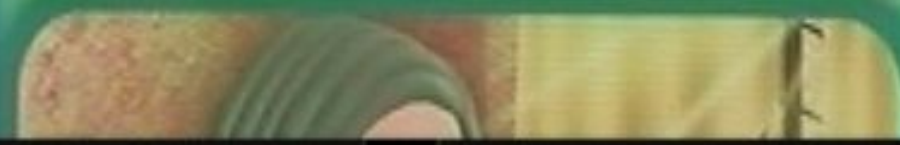
不眠の夕



入眠障害 寝つきが悪い



中途覚



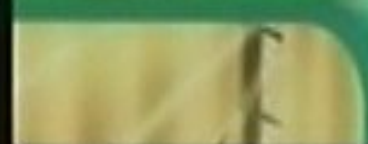
眠のタイプ



寝つきが
悪い



中途覚せい 夜中によく
目が覚める



入眠障害

寝つきが悪い

中途覚



早朝覚せい

朝早く目が覚める

熟眠

寝つきが悪い

中途覚せい

夜中によく目が覚める



朝早く目が覚める

熟眠障害

熟睡感がない

入眠障害 睡眠薬のタイプ

鎮静催眠作用

短い

不安が
強くない

抗不安 筋しかん作用

高齢者

弱い

不安が強い

頭痛や肩こりがある

ある

睡眠薬の副作用

持ち越し効果

記憶の抜け落ち (認知障害)

筋肉の脱力

突然止めると強い不眠



睡眠薬の副作用

持ち越し効果

記憶の抜け落ち(記憶障害)

筋肉の脱力

突然止めると強い不眠

薬を減らすには・・・

漸減法 (薬の量を減らしていく)



隔日法 (薬をのむ日の間隔をあけていく)



生活の見直しと薬の減量

20時 22 午前0時 2 4 6 8





健康の
きょう

終
制作・著作
NHK