

# 何度も目覚める中途覚醒の意外な原因

睡眠に問題がある状態が1カ月以上続き、日中に不調が出現する状態を不眠症といい、いくつかのタイプがあります。その一つが寝ついたら後に何度も目が覚めてしまう「中途覚醒」です。睡眠が頻繁に途切れ、熟睡感が得られず、生活の質の低下を招くこともあります。

## 中途覚醒の原因の一つは加齢

中途覚醒に悩む人のほとんどが高齢者であることから、加齢が原因の一つと考えられています。

睡眠には脳も体も眠っているノンレム睡眠と、脳は起きていけれど体は眠っているレム睡眠があります。眠りにつくとまず浅いノンレム睡眠が現れ、徐々に深いノンレム睡眠となり、再び浅いノンレム睡眠になったのち、レム睡眠が現れます。このサイクルが通常、一晩に4~6回繰り返されます。

ところが高齢になると、深いノンレム睡眠が少なくなり、浅いノンレム睡眠が多くなります。そのため、ちょっとした物音でも目が覚めやすくなります。また、加齢に伴い、尿量を少なくする抗利尿ホルモンの睡眠時の分泌量が減り、夜間にトイレに行きたくなることも、高齢者に中途覚醒が多い理由に挙げられます。

## 夜間低血糖や睡眠時無呼吸症候群が原因のことも

加齢とは別に、睡眠中に急に低血糖に見舞われ(夜間低血糖)、中途覚醒が起こることがあります。血糖値が下がると、それを回復させようと体を活動的にする交感神経が活発になるためです。

睡眠時無呼吸症候群では、無呼吸により低酸素状態に陥ると、呼吸をしようとして脳が瞬間的に覚醒するため、中途覚醒を引き起こしやすくなります。

中途覚醒以外にも、夜間低血糖では歯ぎしりや寝汗などが、睡眠時無呼吸症候群では大きないびきや日中の強い眠気が現れたりします。いずれの場合も、朝起きたときに頭痛や倦怠感を覚えることがあります。

こうした症状が続くときは、医療機関を受診しましょう。

## セルフケアで睡眠の悩みを改善

生活習慣の見直しにより、中途覚醒をはじめとした睡眠の悩みが改善することが多々あります。例えば、日中、日の光を浴びることで、睡眠ホルモンであるメラトニンの夜間分泌量が増加します。適度な運動も日中の覚醒レベルを上げ、夜間の睡眠の質を改善します。床に就く90分ほど前に入浴し、40℃の湯にゆったりとつかって深部体温を上げておくと、深い眠りを得やすくなることもわかっています。3食同じ時間にきちんと食事をとることも不眠対策に有効です。規則正しい食事により覚醒と睡眠のリズムにメリハリが付き、質の良い睡眠につながります。

中途覚醒を含め睡眠にお悩みの方は、気軽に薬剤師にご相談ください。



イラストレーション: 塚 直子

クスリンです。

**ご意見をお寄せください**

## 読者アンケート

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。  
締め切りは、3月5日(当日消印有効)です。

**回答方法** ハガキ、QRコード(またはURLからアクセス)いずれかの方法で一人さま1回限りとさせていただきます。

**ハガキ**

- Lifeを受け取った薬局の名称と所在地(例:●●薬局 ●●店 ●●市)
- 薬局でイベントの開催を検討していますか。あなたは、何か地域の活動に参加していますか? (している / していない)
- ②で「している」と答えた方は、どのような活動に参加していますか? ※複数回答可(A.趣味 B.運動 C.ボランティア D.町内会 E.イベント F.清掃 G.おけいごと H.その他)
- 薬局へのご意見・ご要望
- Lifeへのご意見・ご要望
- 郵便番号・住所 ⑦ 氏名 ⑧ 性別 ⑨ 年齢
- 電話番号 ⑩ 欲しい色のセットの番号

※記入漏れや間違いがあるとプレゼントをお送りできない場合があります。

**QRコード** QRコードを読み取るか、<https://form.run/@Life02-2023>にアクセスしてご回答ください。ご利用端末が対応していない場合はハガキでご回答ください。  
○上記以外の方法での応募は受け付けておりません。

※**ア** < 必ず先(切ってハガキに貼ることができます) >

〒150-0001  
東京都渋谷区神宮前5-47-11  
クラスAネットワーク Life2月号係

**プレゼント**  
65名様

① サコッシュ: ブラック ポトル: チャコールグレー  
② サコッシュ: カーキ ポトル: ベージュ

**“必要な分だけ” 運べる、ポトルとサコッシュ**  
コップ1杯分、120mlの水分が入るポトル「ポケトル」と、専用のサコッシュをセットにしてプレゼント。ちょっとしたおでかけや散歩にぴったり。

- ポケトル 120S 高さ131mm×径45mm 各1,650円(税込)
- メッシュサコッシュ 幅195mm×高さ160mm各1,430円(税込)

DESIGN WORKS ANCIENT ☎075-874-6366

○商品については、上記にお問い合わせください。

※プレゼントの当選発表は発送をもってかさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報(株)クラスAネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り(Webサイトを含む)及び薬局サービス向上に活用させていただきます。

※プレゼント商品は薬局で取り扱いのない場合もあります。

**お知らせ**

健康情報をWebでも  
Lifeの姉妹サイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。

Healthy Life Club  
<https://www.healthylifeclub.net/>

健康脳クイズの答え  
答えは、「カラシナ」でした。

ラ	チ	ギ	ヨ	フ	
ク	チ	ナ	シ	ン	
ゴ	ワ	イ	ン	チ	キ
ク	ワ	イ	ン	チ	キ
フ	ツ	イ	ン	マ	シ
シ	ト	キ	ジ	ユ	

次号予告 3月号は「ストレス解消」を特集します。どうぞ楽しみに。

**薬剤師にご相談ください**  
お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方薬のご用がなくてもお気軽におこください。

発行 株式会社クラスAネットワーク 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11  
TEL:03-5778-9388 FAX:03-6368-5322 E-MAIL:info@t-classa.com

# 知恵で勝つ! 花粉症対策

特集

■何度も目覚める中途覚醒の意外な原因...4

小さな水筒とサコッシュを65名様にプレゼント...4

点鼻薬は症状があるときだけ? 鼻づまりを飲み薬だけで改善するのは困難。ステロイド点鼻薬は鼻粘膜での効果が非常に高い上に、最近の1日1回型のものは全身吸収がほとんどないよう改良されていて安全なので、症状がなくても毎日点鼻することが基本です。

\*市販薬に多い、血管収縮薬が配合された点鼻薬は長期にわたり使用してはいけません。

薬を飲むと眠くなる?

以前は、服用すると眠くなる薬が多くありました。しかし現在は、高い安全性が求められる飛行機のパイロットも飲むことができる、眠気が出ない薬も複数あります。

飲み始める時期は?

花粉が本格的に飛散する1週間ほど前から、あるいは症状が少しでも出たら、薬を使い始めます。この初期療法により、症状が出るのを抑えたり、軽減したりすることが期待できます。

点眼薬の使い方は?

初期療法で用いられる抗ヒスタミン点眼薬や抗アレルギー点眼薬も他の内服薬などと同様に、症状が出ないうちから使用するのがポイント。それでも辛いときは、点眼薬をさす前に点眼型洗眼薬(市販)で目に入った花粉を洗い流して。



## 体質改善が期待できる根治治療

アレルギー検査により花粉症の原因がスギであることが判明した場合、体を徐々にスギ花粉に慣らし、体質改善を図る治療法の1つに「舌下免疫療法」があります。

■ 毎日服用、4年以上継続推奨

花粉エキス錠剤は、スギ花粉が飛んでいない時期も含め1日1回毎日服用。少量から飲み始め、その後決められた一定量を最低3年、できれば4~5年継続して服用します。

■ 5~12月に治療開始

スギ花粉が飛んでいる時期は、体がスギ花粉に対して敏感になっています。そのため、舌下免疫療法は、スギ花粉が飛散していない5~12月に開始\*します。

※治療期間が長いほうが翌シーズンの効果が高いため、5~6月に治療を開始するのがおすすめ。

## 舌下免疫療法ってなに?

現在、根治治療の主流となっているのは、花粉エキスの錠剤を舌の下に入れる舌下免疫療法です。初めての服用は医療機関で医師の監督のもとで行い、2日目からは自宅で服用。数カ月で効果を実感できることが多いです。

■ 9割以上の人に効果

舌下免疫療法により、スギ花粉症の人の9割以上が症状の改善を自覚したという報告があります。治療開始1年以内でも、大多数の人は効果を実感できます。

■ 子どもも受けられる?

5歳以上の子どもが治療の対象で、正しい服薬ができることが必須です。早い段階で治療を行うと、スギ花粉以外の新たなアレルギーの発症率を抑えるとの報告も。



イラストレーション: 橋本 豊

