

【不眠症とは？】症状チェック | 睡眠障害との違い | 音楽効果



板東浩
医学博士 / 日本抗加齢医学会評議員 / 徳島県糖質制限研究会代表

極上の睡眠～トップ・スペシャリストによる快眠コラム
連載第 2 回

あなたは良い睡眠をとっていると感じられますか？ 実際、気持ちよく熟睡できていない人は多いのです。日本人は数割の人が不眠症で悩んでいるとされます。その原因として、職場や家、通勤などで、さまざまなストレスを抱え込む状況や、不規則な生活習慣などが関わっているといえましょう。

-目次-

1. [ストレスで 不眠症増え 問題に ～不眠症判定チェック](#)
2. [実際に 治療を行う 睡眠障害～不眠症と睡眠障害の違い](#)
3. [睡眠に 使う楽曲 工夫して ～不眠症に効く音楽](#)

1. ストレスで 不眠症増え 問題に ～不眠症判定チェック
不眠症がどの程度なのか、簡単にわかります。



【アテネ不眠尺度 (AIS)】

過去一ヶ月間に、少なくとも週 3 回経験したことを選んでください。①寝床についてから実際に寝るまで、時間がかかりましたか？ 0.いつもより寝つきは良い 1.いつもより少し時間がかかった 2.いつもよりかなり時間がかかった 3.いつもより非常に時間がかかった、あるいは全く眠れなかった ②夜間、睡眠の途中で目が覚めましたか？ 0.問題になるほどのことはなかった 1.少し困ることがある 2.かなり困っている 3.深刻な状態、あるいは全く眠れなかった ③希望する起床時間より早く目覚めて、それ以降、眠れないことはありましたか？ 0.そのようなことはなかった 1.少し早かった 2.かなり早かった 3.非常に早かった、あるいは全く眠れなかった ④夜の眠りや昼寝も合わせて、睡眠時間は足りてましたか？ 0.十分である 1.少し足りない 2.かなり足りない 3.全く足りない、あるいは全く眠れなかった

このリストは、世界保健機関(WHO)が認定する世界共通の不眠症の判定法である「アテネ不眠尺度(Athens Insomnia Scale, AIS)」です。その8項目のうち、4項目だけを便宜上抜粋しました。

最初の4つの質問で、おおむねの傾向を把握できます。すべて 0 が理想ですが、どれかの項目が 1～3 に該当することもあるでしょう。その場合、点数が高い項目が、不眠症で問題となる主なタイプと考えられます。つまり、

- ①→入眠障害:寝つきが悪い
- ②→中途覚醒:何度も目が覚める



③→早朝覚醒:明け方に早く目が覚める
④→熟眠障害:深く眠れず寝た気がしない
という問題の可能性があります。詳細で正確な診断を行うには、インターネットで AIS を検索してみてください。大切なポイントとして、不眠症の状況は千差万別であり、軽症者から治療が必要な重症患者まで幅広く見られることが挙げられます。



2.実際に 治療を行う 睡眠障害～不眠症と睡眠障害の違い
不眠症と睡眠障害という用語は、ヘルスケア領域に於いても広く使われてきています。ただ、両者が意味する範囲がオーバーラップしており、混同されているのが現状です。睡眠障害は、医療機関で治療の必要性があり、うつ病や精神疾患

- ・ 睡眠関連呼吸・運動障害
- ・ 過眠症
- ・ ナルコレプシー
- ・ 睡眠時随伴症
- ・ 概日リズム睡眠障害などが含まれています。



3.睡眠に 使う楽曲 工夫して ～不眠症に効く音楽
不眠症や睡眠障害に対して、「音楽」は最強の癒しです。トランプのカードで言えば、オールマイティの切り札「スペードのエース」となるでしょう。音楽は、意識・前意識・無意識の全てのレベルに直接的に働きかけます。



※連載第 1 回「好きな音楽を活用して心身を健やかに～音楽が睡眠にもたらす効果～」参照

そのため、睡眠薬などに頼るのではなく、数多(あまた)とある世界中の音楽を「音・薬」として上手く活用することで大きな効果が生まれるのです。曲を選ぶときのアドバイスとして、通常は好きな曲、馴染みの曲を選びますが、不眠症の場合は違います。

- ・ バロック音楽などのあまり知らない曲
- ・ 歌詞がないなどの感情移入がしにくいもの
- ・ 旋律や音量、曲調に変化が少ないものなどが推奨致します。

肩の力を抜いて「音・薬」にゆったりと全身浴をするような気持ちで音に浸ってみて下さいね。

