

Common Sleep Problems

Sleep problems involve having a hard time falling asleep, staying asleep or staying awake. Check (✓) if any of these statements apply to you:

- I often do not get enough sleep.
- I do not have restful sleep.
- I have trouble staying awake when I sit still, watch television or read.
- I fall asleep or feel very tired while driving.
- I have problems concentrating at home, work or school.
- I have had problems doing my work at my job or school.
- I am often told by others that I look tired.
- I have trouble controlling my emotions.
- I feel like I am slow to react or respond.
- I feel like I have to take a nap almost every day.

If you checked any of the statements, you may have a sleep problem.

Causes of Sleep Problems

Sleep problems can happen for many reasons, but some of the more common causes are:

- Changes to your sleep-wake cycle, such as working night shift when you usually sleep
- Not getting enough sleep to feel rested and alert through the day
- Health problems such as asthma, heart failure, or pain and certain medicines
- Alcohol, caffeine or nicotine use
- Sleep disorders

一般的な睡眠障害

睡眠障害の症状には、寝つきが悪い、なかなか目が覚めない、眠れない、などが見られます。以下のいずれかが自分に当てはまるかどうかを確認してください(✓)。

- 十分な睡眠を取れないことがよくある。
- 安眠できない。
- じっと座っていたり、テレビを観たり、本を読んだりしているときに、目を覚ましていられない。
- 運転中に眠ったり非常に疲れたりする。
- 家、仕事場、学校などで集中できない。
- 仕事場や学校で作業をするのが困難なことがあった。
- 疲れているように見えると他の人からよく言われる。
- 感情をコントロールするのが困難である。
- 自分の反応や応答が遅いと感じる。
- ほぼ毎日、昼寝が必要だと感じる。

いずれかが当てはまる場合、睡眠障害のある可能性があります。

睡眠障害の原因

睡眠障害には様々な理由がありますが、一般的なものは以下のとおりです。

- 仕事が普段寝ている時間の夜のシフトであるような、就寝・起床のサイクルの変化
- 休息したと感じるほどの十分な睡眠が取れず、一日中目がさえている
- 喘息、心臓病、痛みなどの健康障害や、ある種の薬
- アルコール、カフェイン、ニコチンの使用
- 睡眠疾患

Common Types of Sleep Disorders

Insomnia

Insomnia includes any problem with falling asleep, staying asleep or waking up too early in the morning. Factors that may cause insomnia include:

- Illness
- Feeling sad
- Stress
- Caffeine
- Alcohol or drugs
- Certain medicines
- Heavy smoking
- Poor sleep habits such as:
 - ▶ Daytime napping
 - ▶ Sleeping in a place with a lot of noise or light
 - ▶ Going to bed early
 - ▶ Spending too much time in bed awake

Make changes to the factors that may be causing your insomnia if possible. Talk to your doctor if you have a hard time sleeping more than 3 nights a week for a month. Have a regular bedtime routine. Limit caffeine, alcohol and smoking.

一般的な睡眠障害

不眠症

不眠症は、寝つきが悪い、継続して睡眠ができない、早朝に目が覚めるなど、眠りに関するあらゆる問題を含んでいます。不眠症を引き起こす要因として、以下の事が考えられます。

- 病気
- 不安
- ストレス
- カフェインの過剰摂取
- アルコールやドラッグ
- 服用している薬
- 煙草の吸い過ぎ
- 睡眠に関する悪習慣、例えば
 - ▶ 昼寝
 - ▶ 明るすぎる場所、または雑音の多い場所での睡眠
 - ▶ 早い時間の就寝
 - ▶ 目が覚めているときにベッドで過ごす時間が多い

できるだけ、不眠の原因と考えられるこのような要素の改善に心がけて下さい。1ヶ月間様子を見て、それでも、1週間に3日以上の不眠症状が続くようであれば、医師に相談して下さい。規則的な生活をし、決まった時間に就寝するように心がけて下さい。カフェインやアルコールの摂取、および喫煙を制限して下さい。

Sleep Apnea

Sleep apnea is when breathing stops at times during sleep. The length of time that breathing stops can vary from a few seconds to over a minute. During this time, the body does not get enough oxygen. Sleep apnea can occur many times each night. See your doctor if your family notices loud snoring or lack of breathing during sleep. Other signs you may notice include falling asleep during the day and not feeling rested when you wake up in the morning. Treatment of sleep apnea involves keeping the airway open during sleep. This may include:

- Having a sleep study to check how your breathing changes during sleep
- Weight loss
- Avoiding alcohol
- Using a continuous positive airway pressure (CPAP) machine to open the airway during sleep

Narcolepsy

Narcolepsy is having a hard time staying awake during the day. A person with narcolepsy may suddenly fall asleep during an activity. Treatment involves taking medicine to help you stay awake during the daytime.

Night Terrors

Night terrors occur when a person wakes suddenly with screaming, confusion or panic. Night terrors are treated with medicines taken during the day.

睡眠時無呼吸症候群

睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中に呼吸が時々止まる症状を言います。無呼吸の状態にある時間は数秒の場合もあれば1分以上止まっている場合もあり、様々です。この間、体内には十分な酸素が供給されません。睡眠時の無呼吸状態は夜毎、何度も起こります。もし、あなたの家族から、睡眠中の呼吸の不足や、いびきがうるさいと指摘されたら、医師の健診を受けてください。また、日中の異常な眠気、熟睡感が無く朝起きた時に疲れが取れていない、などの自覚症状があるなら、それは睡眠時無呼吸症候群の疑いがあります。睡眠時無呼吸症候群の処置としては、睡眠の間、気道を開いておく事が重要で、それには以下の事が必要です。

- 睡眠中に呼吸がどう変化するかを確認する睡眠検査
- 減量
- アルコールの摂取を避ける
- 睡眠時の気道を確保するために、持続的気道陽圧 (CPAP、シーパップと呼ばれ、空気を送り込み気道を確保する) 装置の使用

発作性睡眠 (ナルコレプシー)

ナルコレプシーの症状として、日中でも起きているのが困難である事があげられます。ナルコレプシーの患者は、活動中であつても突然寝入ってしまう事があります。これに対する処置として、日中起きていられるようにする薬を服用する事が必要となります。

夜驚症

夜驚症は睡眠時に混乱やパニック状態に陥り、叫び声を上げ突然目覚める症状を言います。これは、日中に薬を服用する事で治療できます。

Sleepwalking

Sleepwalking is any activity like walking that is done while a person is asleep. The person often does not remember the activity. It is not dangerous to wake a sleep walker, but injuries can occur during sleepwalking. Keep a sleepwalker safe from injury such as blocking the stairs with a gate and removing objects to prevent tripping. Talk to a doctor if there are safety concerns with sleepwalking or if it occurs often.

Restless Leg Syndrome

Restless leg syndrome is leg discomfort often felt at night. The discomfort may feel like a creeping sensation, which only gets better by moving the legs. Restless leg syndrome may cause insomnia and daytime sleepiness. There is no known cause or cure for restless leg syndrome. Talk to your doctor about ways to manage the problem. You can also try reducing stress, taking warm baths, massage and stretching exercises to help your muscles relax. Medicine may be prescribed to help discomfort if sleep is greatly disturbed.

Talk to your doctor if you have signs of a sleep problem. Your doctor may talk to you about ways to manage your problem or order a sleep study. A sleep study is a 6 to 8 hour recording of your brain activity, heart rate, leg movements, oxygen levels and breathing while you sleep at night.

夢遊病

夢遊病とは、眠っている間無意識に歩行するなど、睡眠中に活動する症状の総称です。ほとんどの場合、夢遊病患者はこの様な行動を自覚していません。こういった状況にある患者を起こすのは危険ではありませんが、眠ったまま活動している間にケガをする事が考えられます。ゲートを設けて階段をふさいだり、つまずくのを防ぐために障害となるものを除いておいたり、安全面に注意を払うことが必要です。夢遊病の不安がある、または良く起こるという場合は、医師に相談して下さい。

下肢静止不能症候群（レストレスレッグ症候群）

下肢静止不能症候群は、夜間、足に不快な感覚が現れる症状を言います。足を何かが這っているような不快を感じる場合がありますが、これは足を動かす事により解消されます。下肢静止不能症候群により、不眠症や日中の眠気に悩まされる事も考えられます。しかし、この様な異常感覚の原因や治療方法については、まだ解明されていません。症状を緩和させる方法について、医師に相談するとよいでしょう。また、ストレスを減らすよう心がける、温かいお風呂に浸かる、マッサージやストレッチで筋肉の弛緩を助けるのもよいでしょう。睡眠が大幅に妨げられているようであれば、これを緩和するために薬を処方される事もあります。

睡眠障害の兆候が見られる場合、担当医にご相談ください。担当医は、睡眠障害とどう対処するか説明したり、睡眠検査を受けることを推奨することがあります。睡眠検査は、夜間睡眠中の脳波、心拍数、脚の運動回数、酸素濃度、呼吸を、6～8時間記録するものです。