

40代～70代の男女8,000人に聞く

「中高年の不眠に関する意識と実態調査」

調査結果概要

40代以上の55%に、中途・早朝覚醒の症状があり、 “睡眠維持力の低下”がみられた

P.2

- ❖主に「入眠困難」、「中途覚醒」、「早朝覚醒」と3つに分類されている不眠症状のうち、40代以上の55.0%が、朝まで睡眠を維持できない、“睡眠維持力の低下”による不眠(中途覚醒、早朝覚醒のいずれかまたはその両方)があるとの自覚症状を有していた
- ❖また、40代以上の約5人に1人(18.1%)は、3つ全ての不眠症状を有していた
- ❖不眠症状のある人の5割が、「不安や興奮、緊張やストレス、考え事などで眠れない」と回答
「日中十分に活動していないため眠れない」は17.6%、「生活リズムが不規則で眠れない」は15.7%にとどまった

不眠症治療薬を服用している人の6割が、現在も「不眠症状がある」 最も多く服用されているのは、超短時間作用型の不眠症治療薬

P.3

- ❖不眠症治療薬を服用している人の、約6割(56.0%)が、現在もなんらかの不眠症状があった
- ❖このうち、3つの不眠症状のうちいずれかの不眠症状がある人が服用している不眠治療薬では、超短時間作用型GABA受容体作動薬が44.7%と最も多かった

生活習慣病患者の2人に1人が不眠症または不眠症の疑いがあり、 不眠症の疑いあり層の半数が、「医師へ相談したことがない」

P.4

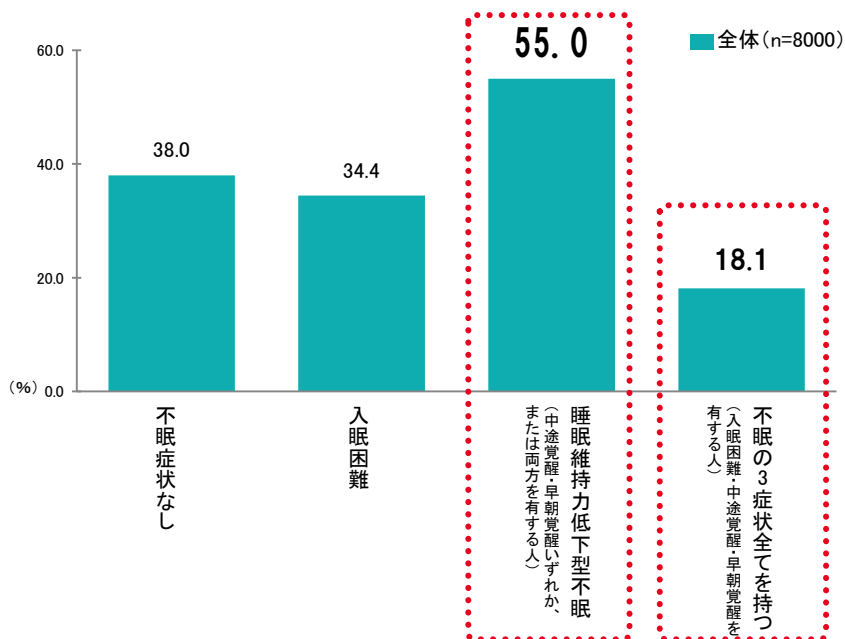
- ❖生活習慣病患者の約5割(54.3%)が、「不眠症」または「不眠症の疑いがある」
- ❖生活習慣病患者で、不眠症の疑いあり層の約半数(46.8%)は、「不眠で悩んでいるが、医師へ相談したことがない」
- ❖そのうち、医師に不眠の悩みを相談していない人は、不眠症治療薬に対して、「一度薬を飲み始めたらなかなか止められない」(64.0%)、「薬を飲まないと、不安でますます眠れなくなる」(60.8%)と、約6割がネガティブなイメージを抱いていた

40代以上の55%が「寝つきの悪さ」ではなく、「夜中や早朝に目覚める」「睡眠維持力の低下」による不眠を訴えた

不眠の症状は、主に①なかなか寝付けない「入眠困難」、②夜中に目が覚め、その後なかなか眠れない/夜中に何度も目が覚める「中途覚醒」、③朝早すぎる時間に目が覚める「早朝覚醒」の3つに分類されています。

40～70代の男女8,000人を対象に、過去1カ月の睡眠状態について週1回以上該当する症状があるかを聞いたところ、約4割は「不眠症状なし」(38.0%)でしたが、残りの6割は何らかの不眠症状があることがわかりました。中でも“睡眠維持力の低下”による不眠(中途覚醒、早朝覚醒いずれか、または両方を有する)が55.0%に上り、中年以上の不眠では、不眠＝寝つきが悪いだけではないことがわかりました。さらに、「入眠困難」「早朝覚醒」「中途覚醒」の3つの症状全てを抱える人が18.1%と、40代以上の日本人の約5人に1人に上りました[図1]。

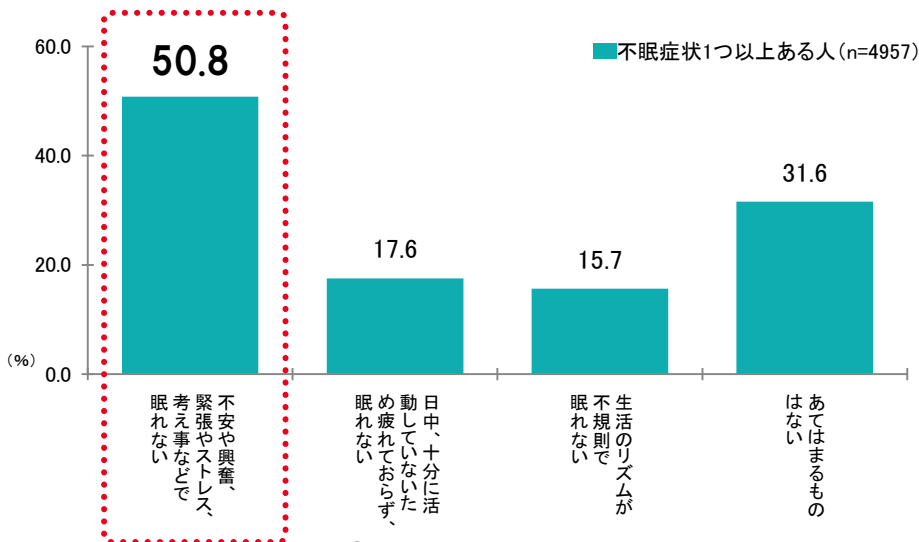
[図1]
不眠症状のタイプ(複数回答)



不眠症状のある人の5割が「不安や緊張、ストレスなどで眠れない」と回答 「日中の活動内容」や「生活リズムの乱れ」は、眠れない原因としてあまり気にしていない

不眠症状がひとつでもあると答えた人に、眠りたいのに眠れない原因について聞くと、「不安や興奮、緊張やストレス、考え事などで眠れない」(50.8%)が最も多く、「日中、十分に活動していないため疲れておらず、眠れない」(17.6%)や「生活のリズムが不規則で眠れない」(15.7%)はそれほど多くありませんでした[図2]。不眠症状がある人は、自分が眠れないのは精神面の影響が大きく、日中の活動や生活リズムの乱れが眠れない原因と捉える人はあまりいない、という結果でした。

[図2]
眠れない原因(複数回答)

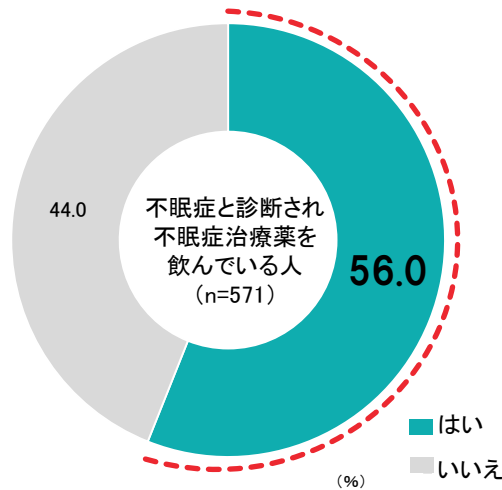


不眠症治療薬を服用しているにもかかわらず、現在も不眠の症状がある人が約6割 最も多く服用されているのは、超短時間作用型GABA受容体作動薬

医師から不眠症と診断され、現在処方された薬(＝不眠症治療薬)を飲んでいる571人を対象に、医師から処方された不眠症治療薬を服用しても不眠症状があるかと聞いたところ、6割近くの人が「症状がある」(56.0%)と回答しました [図3-1]。

不眠症治療薬には従来のGABA受容体作動薬に加え、メラトニン受容体作動薬や新たに登場したオレキシン受容体拮抗薬がありますが、「入眠困難」や夜中に目が覚めその後なかなか眠れない「中途覚醒」、朝早すぎる時間に目が覚める「早朝覚醒」を起こしている人の4割が、超短時間作用型GABA受容体作動薬を服用しており、最も多いことがわかりました [図3-2]。

[図3-1]
不眠症治療薬を飲んでも
不眠症状を自覚するか



[図3-2]
現在不眠症治療薬を服用しても「入眠困難」「中途覚醒」「早朝覚醒」がある人の服用薬剤(複数回答)

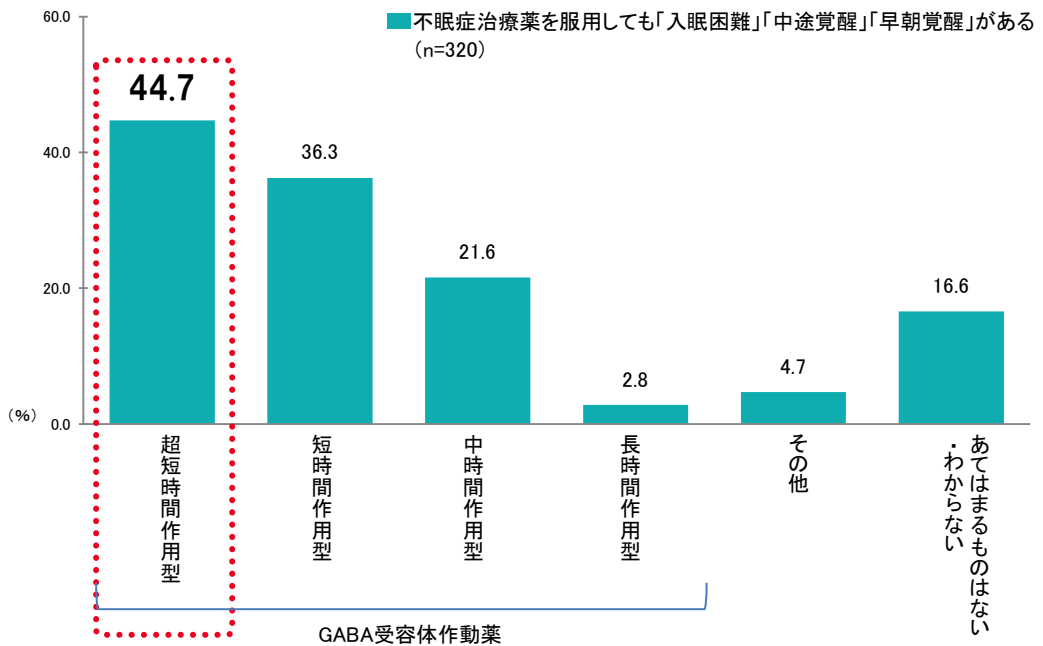


図3-2の不眠症治療薬服用薬剤の分類について

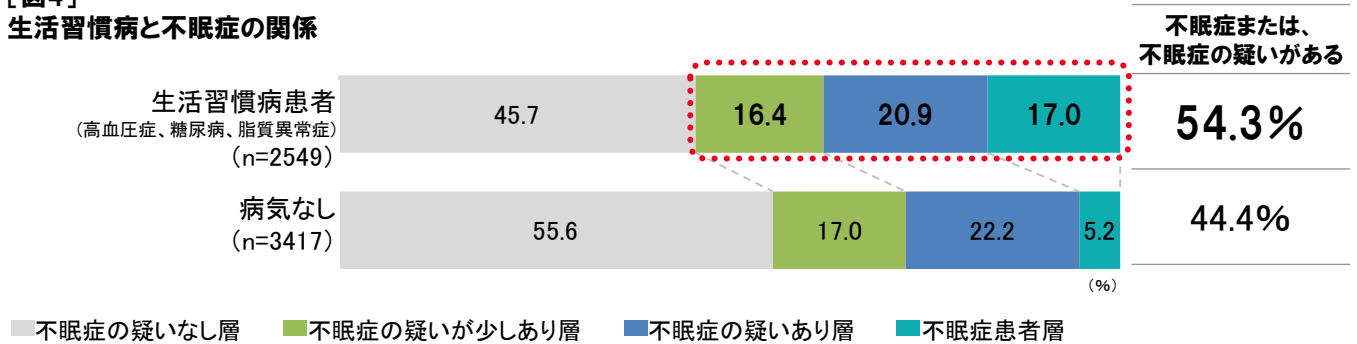
不眠症治療薬の消失半減期による分類※を参考に、GABA受容体作動薬を①超短時間作用型(2～5時間) ②短時間作用型(6～10時間) ③中時間作用型(20～30時間) ④長時間作用型(50～100時間)に分類しました。また、GABA受容体作動薬以外を「その他」に分類しました。なお、半減期とは、服用した不眠症治療薬の血中濃度のピーク値から半減するまでにかかる時間と定義されています。

※三島和夫編『睡眠薬の適正使用・休業ガイドライン』(じほう,2014年)P.39-P.40

生活習慣病患者(高血圧症・糖尿病・脂質異常症)の半数以上に、不眠症または不眠症の疑い

次に、不眠症と生活習慣病との関係を見てみます。高血圧症、糖尿病、脂質異常症の3つの生活習慣病と、骨粗鬆症、関節リウマチ、喘息などの生活習慣病以外の病気をあげ、これらの病気にかかっているかを聞きました。その結果、生活習慣病患者の約5割(54.3%)が、現在不眠症と診断されている人、または国際基準「アテネ不眠尺度(AIS)」(P.7参照)で不眠症の疑いがある人(不眠症患者17.0%+不眠症の疑いあり層20.9%+不眠症の疑いが少しあり層16.4%)という結果でした。一方、病気がない(生活習慣病も、それ以外の病気もなく、現在通院も処方薬の服用もしていない)人で、不眠症または不眠症の疑いがある人は44.4%にとどまりました[図4]。

[図4] 生活習慣病と不眠症の関係



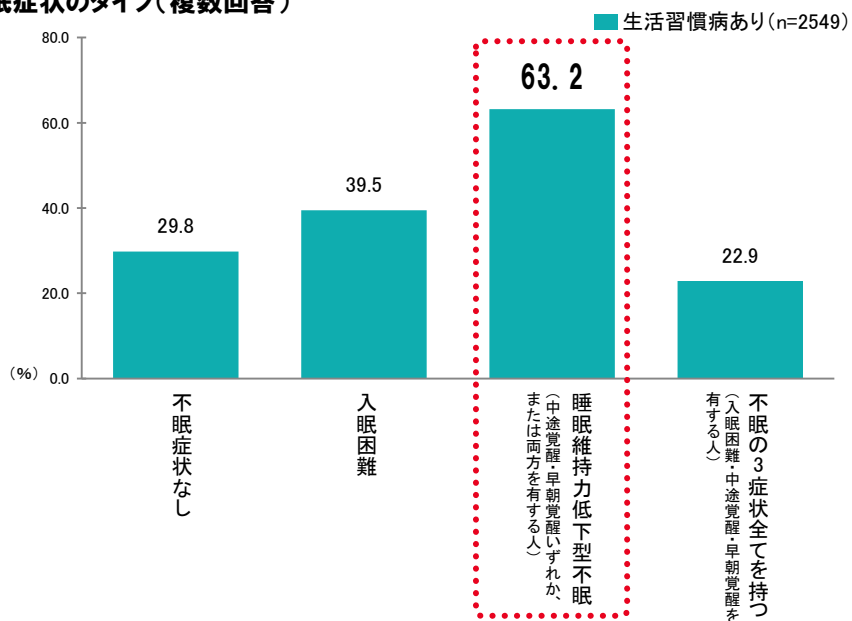
生活習慣病: 高血圧症、糖尿病、脂質異常症

それ以外の病気: 骨粗鬆症、関節リウマチ、喘息、逆流性食道炎、うつ病、不安神経症、鼻炎、不眠(寝つきが悪い、夜間・早朝に目が覚める)、その他

生活習慣病患者においては“睡眠維持力の低下”による不眠が63.2%

生活習慣病患者の過去1カ月の睡眠状態について週1回以上該当する症状があるかを聞いたところ、“睡眠維持力の低下”による不眠(中途覚醒、早朝覚醒、いずれか、または両方を有する人)が63.2%に上り、中年以上の生活習慣病を有する不眠においては、不眠=寝つきが悪いだけでなく、睡眠維持力の低下型不眠が多いことがわかりました[図5]。

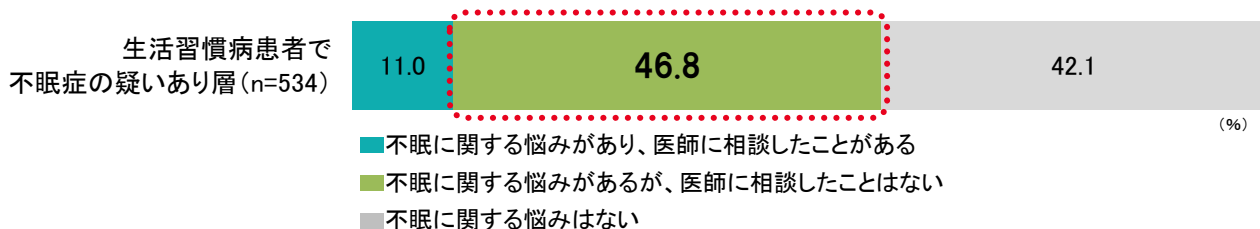
[図5] 生活習慣病患者における不眠症状のタイプ(複数回答)



生活習慣病患者で不眠症の疑いあり層の5割が、「不眠の悩みがあっても医療機関へ相談したことがない」

生活習慣病患者で、かつ、不眠症の疑いあり層に不眠に対する悩みを聞くと、最も多いのが「不眠に関する悩みはあるが、医師に相談したことはない」(46.8%)で、不眠の悩みはあっても医療機関へ相談していない人が約半数いることがわかりました[図6]。

[図6]
不眠の悩みと医師への相談の有無

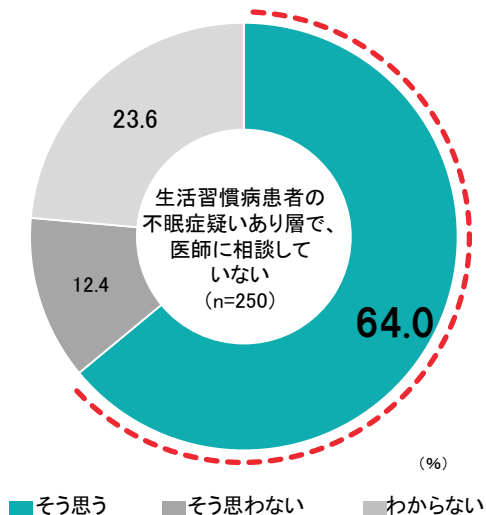


不眠の悩みを医師に相談していない人のうち、6割以上が、不眠症治療薬は「なかなか止められない」、「飲まないと不安でますます眠れなくなる」とイメージ

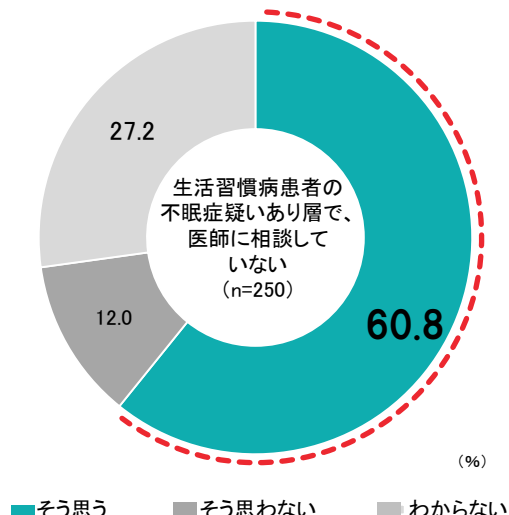
最後に、生活習慣病患者の不眠症の疑いあり層で、不眠に関する悩みがあるがその悩みを医師に相談していない人に、不眠症治療薬のイメージを聞きました。

不眠症治療薬に対して、「一度薬を飲み始めたらなかなか止められない」(64.0%) [図7-1]、「薬を飲まないと、不安でますます眠れなくなる」(60.8%) [図7-2]といったネガティブなイメージが6割を占める結果となりました。

[図7-1]
一度不眠症治療薬を飲み始めたらなかなか止められない



[図7-2]
不眠症治療薬を飲まない、不安でますます眠れなくなる



中高年に多くみられる、“睡眠維持力の低下”による不眠。

自身の不眠症状を把握し、症状にあった治療をすることが大切です。



伊藤 洋先生

(いとう・ひろし)

**東京慈恵会医科大学
葛飾医療センター院長、
睡眠学会理事長**

1978年 東京慈恵会医科大学卒業。2007年 同大学精神医学講座教授、同大学付属青戸病院 院長を経て、現在、東京慈恵会医科大学精神医学講座教授、東京慈恵会医科大学葛飾医療センター院長。日本睡眠学会理事長。

不眠症をはじめとした睡眠障害のエキスパート。不眠の診療にとどまらず、不眠と生活習慣病などの疾患との関連についても豊富な知見を有する。

一口に、「最近眠れない」といっても、「眠れない＝寝つきが悪い」という「入眠困難」だけではありません。実際に今回の調査でも、40代以上の55.0%が、夜中に目が覚めその後なかなか眠れない/夜中に何度も目が覚める「中途覚醒」や朝早すぎる時間に目が覚める「早朝覚醒」といった、一度寝た後に目を覚ましてしまう、“睡眠維持力の低下”による不眠を引き起こしていました。

また、5人に1人は、「入眠困難」、「中途覚醒」、「早朝覚醒」の3つ全ての不眠症状を有し、一晩中眠りにつきにくくなっているという3つの不眠症状全てを抱えていることから分かるように、不眠の症状はさまざまです。

そして、不眠症治療に際しては、このさまざまある不眠症状にあわせた治療が大切になってきます。しかし、不眠症治療薬服薬者の56.0%が、「服薬中の現在も不眠症状がある」と回答したという今回の調査結果は、現在の不眠症状と、不眠症治療薬のミスマッチを起こしている可能性を示唆しています。

不眠症治療薬における治療は、漫然と治療薬を服用するのではなく、出口を見据えた治療が基本です。そのため、現在服薬中の方々は、医師とよく相談の上、自身の症状に合った治療を選択することが、治療のゴールを見据える意味でも、重要と考えます。

近年の研究では、不眠症と糖尿病や高血圧といった生活習慣病との関係性についても解明されてきました※。それを裏付けるかのように、今回の調査でも、生活習慣病のある人では、不眠症および不眠症の疑いのある人は半数と高い結果になりました。眠れないだけだ、と不眠を何とか我慢してやり過ごしていると、次第に生活習慣病をはじめ他の病気のリスクが上昇したり、日中活動すべき時に思い通りに活動できなくなってしまいます。

そのため、現在治療を受けていない方で、眠れなくて困った時には、まず不眠を悪化させるような生活スタイルがないか見直しましょう。今回の調査では、不眠症状のある人が挙げた眠れない原因は、「生活リズムが不規則で眠れない(15.7%)」よりも、「不安や興奮、緊張やストレス、考え事などで眠れない(50.8%)」がはるかに高い結果でした。不安や興奮は、脳の覚醒を促す要因になってしまいます。特に、就寝直前まで、考え事をしたり、スマートフォンをいじったり、TVに夢中になったりするなどの思考を活発にさせるような行動は控え、脳をリラックスさせることが重要です。

それでも眠れない場合には、我慢ではなく、きちんと休薬・減薬を前提とした不眠症治療薬による治療を考えましょう。特に、生活習慣病患者の不眠症の疑いあり層で、医師へ相談していない人に対して、不眠症治療薬のイメージを尋ねた今回の調査結果では、「一度始めたら止められなくなる(64.0%)」、「薬を飲まないで、不安でますます眠れなくなる(60.8%)」と、薬への警戒心が強く表れましたが、近年こうした点を改善した治療薬が複数登場しています。まずは、眠れないというその不眠症状を詳細に、医療機関へ相談してほしいと思います。

「中高年の不眠に関する意識と実態調査」 調査概要

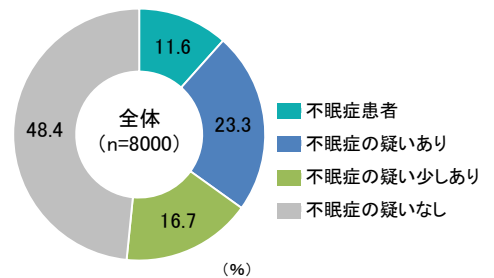
- 調査目的: 中高年の不眠に対する意識と実態を把握
- 調査対象: 40～70代の男女8,000人調査 / 40代＝男性1,122人、女性1,102人 50代＝男性931人、女性937人
60代＝男性1,067人、女性1,125人 70代＝男性781人、女性935人
総務省統計局「人口推計」(2014年10月1日人口(2015年4月公表)に合わせた、性・年代別のサンプル
- 調査地域: 全国
- 調査手法: インターネット調査(楽天リサーチ)
- 調査実施日: 2015年7月9日(木)～7月11日(土)

ご参考: 国際基準で見る、日本人の不眠の実態

不眠症とは、寝つきが悪い、夜中に目が覚める、ぐっすり眠った満足感がない、必要以上に早く目が覚めるなどにより、苦痛を感じたり生活に影響をきたしたりするようになる睡眠障害の一種です。

今回の調査対象を世界共通の不眠症判定法「アテネ不眠尺度(AIS)」を用いて不眠症の疑いの有無を確認した結果、「不眠症の疑いあり」23.3%、「不眠症の疑い少しあり」16.7%、「不眠症の疑いなし」48.4%となりました。また、AISの結果いかんによらず現在、不眠症と診断されている人(以下、不眠症患者)は、11.6%でした。

AISによる判定



「アテネ不眠尺度」(AIS) (Soldatos et al.: Journal of Psychosomatic Research 48:555-560, 2000)

世界保健機関(WHO)が中心になって設立した「睡眠と健康に関する世界プロジェクト」が作成した世界共通の不眠症判定法に基づいたもので、自分の不眠の度合いをはかる目安として、世界共通で使われています。8つの質問に対する回答を最大24点で数値化し、客観的に不眠度を測定できます。

- 回答方法: 過去1カ月間に、少なくとも週3回以上経験したものに当てはまるものにチェックします。
- 判定: 合計点が 0～3点…不眠症の心配はありません 4～5点…不眠症の疑いが少しあります
6点以上…不眠症の疑いがあります。医師に相談することをお勧めします

● 質問項目

Q.寝つきは(布団に入ってから眠るまでかかる時間)?

| | | | | | | | |
|-----------|----|----------------|----|-----------------|----|---------------------------|----|
| いつも寝つきはよい | 0点 | いつもより少し時間がかかった | 1点 | いつもよりかなり時間がかかった | 2点 | いつもより非常に時間がかかったか、全く眠れなかった | 3点 |
|-----------|----|----------------|----|-----------------|----|---------------------------|----|

Q.夜間、眠っている途中で目が覚めることは?

| | | | | | | | |
|---------------|----|------------|----|----------|----|----------------|----|
| 問題になるほどではなかった | 0点 | 少し困ることがあった | 1点 | かなり困っている | 2点 | 深刻な状態が全く眠れなかった | 3点 |
|---------------|----|------------|----|----------|----|----------------|----|

Q.希望する起床時間より早く目覚め、それ以上眠れなかったことは?

| | | | | | | | |
|--------------|----|--------|----|---------|----|------------------|----|
| そのようなことはなかった | 0点 | 少し早かった | 1点 | かなり早かった | 2点 | 非常に早かったか全く眠れなかった | 3点 |
|--------------|----|--------|----|---------|----|------------------|----|

Q.総睡眠時間は?

| | | | | | | | |
|-------|----|--------|----|---------|----|-----------------|----|
| 十分である | 0点 | 少し足りない | 1点 | かなり足りない | 2点 | 全く足りないか全く眠れなかった | 3点 |
|-------|----|--------|----|---------|----|-----------------|----|

Q.全体的な睡眠の質は?

| | | | | | | | |
|--------|----|------|----|-------|----|----------------|----|
| 満足している | 0点 | 少し不満 | 1点 | かなり不満 | 2点 | 非常に不満か全く眠れなかった | 3点 |
|--------|----|------|----|-------|----|----------------|----|

Q.日中の気分は?

| | | | | | | | |
|-------|----|--------|----|---------|----|---------|----|
| いつも通り | 0点 | 少しめいった | 1点 | かなりめいった | 2点 | 非常にめいった | 3点 |
|-------|----|--------|----|---------|----|---------|----|

Q.日中の活動は(身体的及び精神的)?

| | | | | | | | |
|-------|----|------|----|-------|----|-------|----|
| いつも通り | 0点 | 少し低下 | 1点 | かなり低下 | 2点 | 非常に低下 | 3点 |
|-------|----|------|----|-------|----|-------|----|

Q.日中の眠気は?

| | | | | | | | |
|------|----|------|----|-------|----|-----|----|
| 全くない | 0点 | 少しある | 1点 | かなりある | 2点 | 激しい | 3点 |
|------|----|------|----|-------|----|-----|----|