

今日健康丛书

[日] 井上昌次郎
东京医科牙科
大学名誉教授 著
大川匡子
滋贺医科大学
精神医学讲座教授
付 义 译



失眠

治疗

与预防



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

今日健康丛书

失眠 治疗与预防

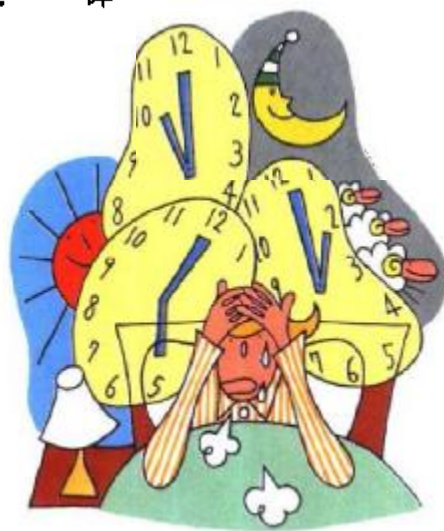
[日] 井上昌次郎 著

东京医科齿科大学名誉教授

[日] 大川匡子 著

滋贺医科大学精神医学讲座教授

付 义 译



山东科学技术出版社

井上昌次郎

1935年出生
1960年毕业于东京大学理学部
1965年修完大学院博士课程,并获得理学博士
1972年东京医科牙科大学教授
2001年东京医科牙科大学名誉教授

大川匡子

1941年出生
1967年毕业于群馬大学医学部 医学博士
1991年任国立精神·神经中心精神保健研究所
精神生理部部长
2000年任滋贺医科大学精神医学讲座教授
日本睡眠学会理事

FUMIN DE NAYAMU HITO NI
© INOUE SHOUJIROU & OOKAWA MASAKO 2000
Originally published in Japan in 2000 by NHK
PUBLISHING.(Japan Broadcast Publishing Co.,Ltd.)
Chinese translation rights arranged with NHK
PUBLISHING.(Japan Broadcast Publishing Co.,Ltd.)
through TOHAN CORPORATION,TOKYO.
Simplified Chinese translation copyright © 2001 by
Shandong Science & Technology Press.
ALL RIGHTS RESERVED
图字: 15-2001-064

图书在版编目(CIP)数据

失眠治疗与预防 / (日)井上昌次郎, (日)大川匡子著; 付义译. — 济南: 山东科学技术出版社, 2001.10
(今日健康丛书)
ISBN 7-5331-2963-6

I. 失… II. ①井… ②大… ③付… III. ①失眠—中西医结合疗法②失眠—预防(卫生) IV.R749.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第052853号

今日健康丛书

失眠治疗与预防

[日] 井上昌次郎 著
[日] 大川匡子 著
付义 译

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号
邮编: 250002 电话:(0531)2065109
网址: www.lkj.com.cn
电子邮件: sdkj@jn-public.sd.cninfo.net

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号
邮编: 250002 电话:(0531)2020432

印刷者: 山东新华印刷厂

地址: 济南市胜利大街56号
邮编: 250002 电话:(0531)2059512

开本: 787mm × 1092mm 1/16
印张: 7
字数: 100千
版次: 2001年10月第1版第1次印刷

ISBN 7-5331-2963-6 R · 920
定价: 29.00元

.....

前言

十分之一的日本人被失眠所困扰

“日出而作，日落而息”——很久远的过去，我们曾经过着这样以太阳为中心的生活。但是随着科学发达，社会多样化，我们的生活也发生了巨大的变化。

深夜，仍然在明亮的办公室工作的人，由于轮班制，白天睡觉，而夜间工作的人，大有人在。另外，由于医疗技术的发达，人类的平均寿命延长，老年人不断增加。再加上整日沉迷于电脑和电子游戏中的孩子们……在这样的现代社会中，“睡眠”引发的问题，愈加令世人关注了。

说起睡眠的问题，不论谁都会有类似于“躺在床上却怎么也睡不着”的经历。例如，是孩子的时候，就会在远行的前夜兴奋得无法入睡。

但是，近年来的问题是，不仅仅是一时烦恼，而是长期被失眠所困扰的人不断增加。最近调查显示：在日本，十个人中就有一人被“失眠”困扰着。

“失眠症”并非人本身所有，乃“疾病”的一种

持续睡眠不足，就会给日常生活带来各种麻烦。“每天身体倦怠乏力”，“光想睡觉，被上司发觉”，“头脑不清醒，事情做不好”等等，如果在日常生活中有诸多困扰的话，这对当事人来讲确实是严重的问题。

但是，“无法成眠，痛不欲生”，“困倦不堪，生气全无”等，“失眠”的苦恼，对于其他的人，无法理解的实在太多了。一个人苦恼不堪，无所适从，结果陷入失眠越来越重的恶性循环中，这样的情况不在少数。

.....

●

目录

第1章

您的失眠是何种类型

关于失眠

夜间睡不着，白天困倦不堪

生活质量就会下降.....2

不仅夜间睡不好，白天困倦的情形也应引起注意

精神过于紧张，24小时工作的社会，使失眠者不断增加

图例查找您失眠的类型

如此困扰

从躺下到睡着要花费相当长时间的入睡障碍.....4

从躺下到入睡，需30分钟以上

精神高度集中的紧张状态会引起这种情形

醒来数次，常使睡意全无的 中途觉醒.....6

夜里常常醒来

经常做梦，也应引起注意

清晨早早醒来，无法再入睡的 早朝觉醒.....8

比预想的起床时间早很多就醒过来了

醒来一次，不能再入睡

晚上睡觉了，但白天仍然困倦不堪的 嗜睡症.....10

大多与慢性睡眠不足、打鼾有关系

■ 点评 想睡觉的疾病有哪些？

另外还有适合的吗？

您失眠的原因——图表测试.....12

考虑为这样的疾病

紧张状态及担心事妨碍睡眠的 精神生理性

失眠.....14

“挂念、担心、无法入睡”这种状态，无论谁都有过的经历 被困扰在虽然没有烦心事，但仍然“睡不着觉”的恐慌中。

如雷的鼾声突然停止的 睡眠时无呼吸综合征.....16

“鼾声如雷”也是疾病的信号

睡眠中因为呼吸中止，所以时时憋醒

■ 点评 孩子也会引起睡眠时无呼吸综合征

身体周期与昼夜周期不吻合的 日期节律性睡眠障碍.....18

可由时差和工作性质引起

也存在生物钟故障引发的情况

脚有虫爬感、抽搐抖动的脚虫爬感综合征，周期性四肢运动障碍.....20

一集中精力，就觉得脚尖和小腿有虫子爬

睡眠中脚痉挛，也会影响睡眠

平常总觉得很压抑，早上醒得特别早的 抑郁症.....21

有很多伴随失眠的精神性疾病

失眠也可导致抑郁状态

睡眠评论

在睡眠过程中出现躯体运动、呻吟等的“睡眠伴随症”.....22

第2章

理解睡眠结构的Q&A方式

人为什么要睡觉？.....24

因为要休息、检查、修复发达的大脑

什么叫快速眼动睡眠和非快速眼动睡眠(慢波睡眠)？.....26

使脑觉醒的叫“快速眼动睡眠”；使脑休息的叫“非快

速眼动睡眠”

何为生物钟？.....28

为适应外部环境而形成的作息规律

什么是睡眠物质？.....30

由脑产生的能带来“睡意”的物质

- 点评 睡眠物质与睡眠药有何不同?
- 睡眠的时候, 脑和躯体有哪些变化?32
- 在快速眼动睡眠时, 血压和呼吸不稳定, 常常醒来

睡眠评论

- 快速眼动睡眠时产生的不可思议的“梦”35
- 何谓“高质量睡眠”?36
- 您有“酣睡”感觉的睡眠
- 孩子同老年人的睡眠有何区别?38

- 随着年龄增长, 睡眠的质量下降
- 夜班和彻夜不眠对身体不好吗?40
- 如果能保持作息的正确规律, 就没什么担心的
- 怎样才能预防时差病?42

- 出发前, 要先将生物钟与当地时间的差缩小
- 点评 时差病应对之策, 引导您取得胜利

睡眠评论

- 晚上睡不好的老人和早上起不来的孩子们44

第3章 对失眠进行诊断

- 接受哪个科的检查呢?
- 在内科、神经内科、精神科治疗46
- 依据您的症状 看看就诊信息
- 首先试着向相关的医生咨询
- 开始最好用电话预约
- 说些什么? 表达些什么?
- 不仅是睡眠过程, 清醒时的状态也要详细诉说48
- 睡眠的情况是诊断的重要信息
- 日常的烦恼和生活习惯, 也要说清楚50
- 烦恼、担心的事也会使睡眠质量下降
- 找找生活中有没有原因
- 工作性质和工作时间及过休息日的方式, 对

- 于诊断也是有用的52
- 诉说每月工作的强度和内容的
- 病历和正在治疗的疾病, 所服药物的种类 也是重要的信息54
- 疾病和外伤妨碍睡眠
- 检查一下, 有没有服用影响睡眠的药物

- 有什么样的检查?
- 利用内科检查和多种波动描记器来检查失眠的原因56
- 作一下全身检查, 看是否有疾病存在
- 用多种波动描记器检查睡眠过程中的脑电波和躯体活动
- 点评 记录数日来的活动, 计算活动量

第4章 能使自己酣然入睡的快速睡眠法

- 要重新认识生活方式
- 快速睡眠的5个要点60
- 要点 1 每天饮食要有规律
- 要点 2 利用光创造规律
- 要点 3 运动使心情舒畅, 诱导睡眠
- 要点 4 洗浴, 松弛与舒畅
- 要点 5 正确对待咖啡和酒精
- 掌握睡眠的正确姿势
- 诱导睡眠的松弛方法66
- 腹式呼吸法·对失眠有疗效的穴位·肌肉弛缓法·自律训练法

- 营造舒适和睡眠环境
- 检查您的寝室70
- 妨碍睡眠的5个烦恼之处
- 寝室环境的调整方法72
- 声音·光·温度·香味·睡衣
- 寝具的选择方法和使用方法74
- 枕头·被子·褥子·床垫
- 针对“在这个房间里就睡不着觉”的人76
- 变换寝室环境, 缓解紧张情绪



熟练掌握睡眠药物的关键

服用睡眠药物之前

想事先知道睡眠药物的基础知识……………78

苯二氮杂䓬类药物带来接近自然的睡眠

药量不同，作用也不一样

根据作用时间长短分4个类型

不用担心“耐药性”和“依存性”(“成瘾性”)

哪种药适合您?

对于躺着无法入睡的小A，选用超短效型。

短效型……………82

超短效型和短效型大体上都可使用

仅仅助您提起睡意，药效也就结束了

由对睡眠药的误解而引发的“睡眠药恐怖症”

对于一次次醒来的C女士 选用中效型……………86

直到早上可以好好地睡，白天仍有轻微的作用

想晚上睡得好，要提高白天的活动性

对于清晨很早就醒来的D先生 选用长效型…88

有失眠以外的疾病，可用长效型药

药效持续到白天，可以缓解焦虑不安

您服的药是何种类型?

要清楚自己所服药物的类型和特点……………90

即使是同一类型的药也有不同的特点

患者“类型”要与药物“类型”相匹配

特殊情况下用药

睡眠评论

因紧张、兴奋而失眠，可以到药店买镇静药……………93

服用睡眠药时……

严格遵守服药剂量和服药时间及与酒并用的

注意事项……………94

严遵医嘱，正确服用

注意不要与酒精并用

老年人服用睡眠药物时……

要注意药效会比年轻人服用时强得多……………96

一感觉不舒服，应及早向医生咨询

停药睡眠药的时候……

遵医嘱 慢慢减量……………98

突然停药会引起失眠，头痛……

花费点时间，慢慢减少药量

睡眠药之外的治疗方法

服用抗抑郁药和维生素B₁₂，进行光疗法……………100

治疗导致失眠的疾病，调整机体的节律

■点评 在美国，成为热点的褪黑激素

睡眠日记表……………104

第 1 章

您的失眠是何种类型



关于失眠

生活 质量 就会 下降 夜间 睡不着， 白天 困倦 不堪

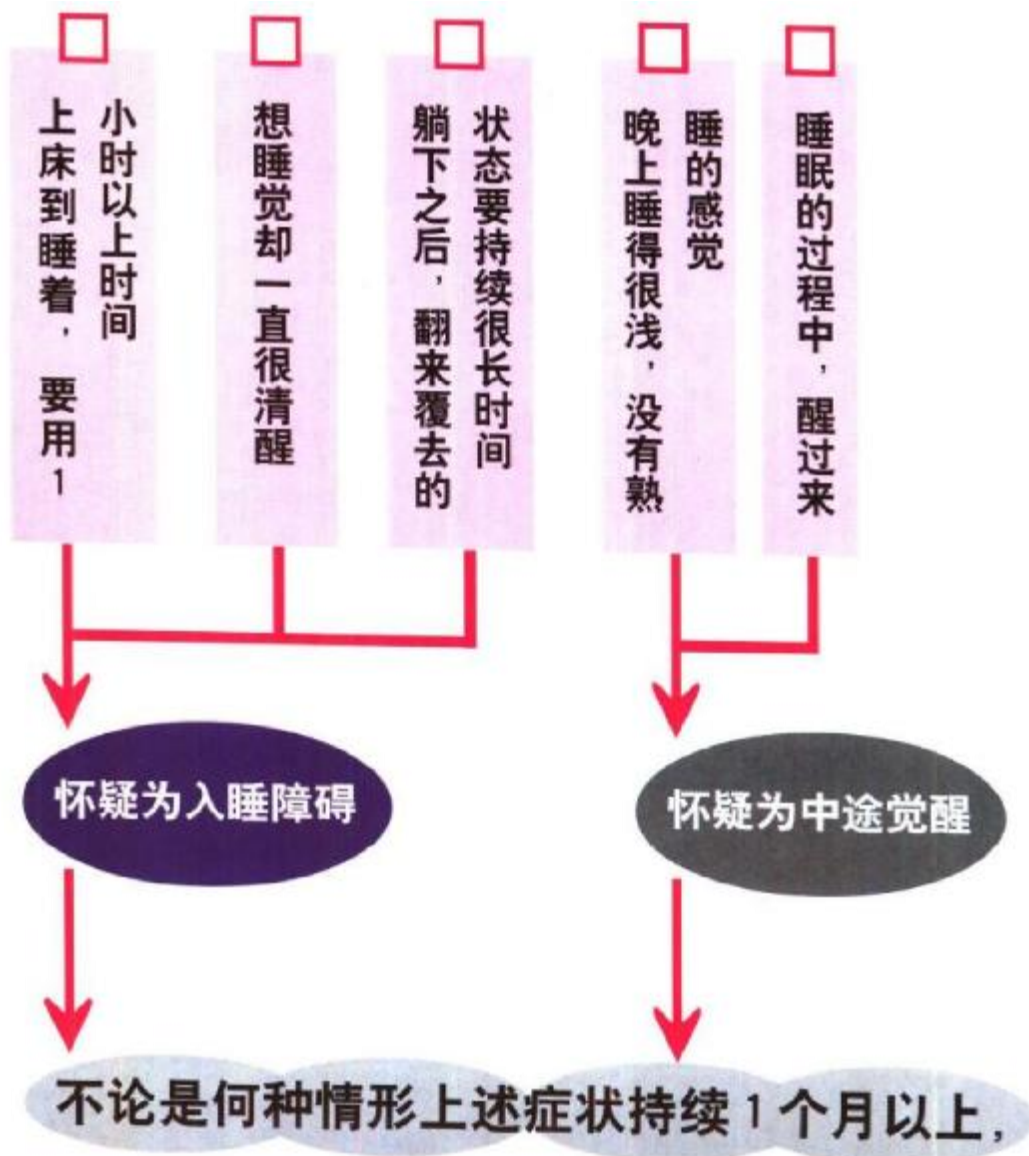
不仅夜间睡不好，白天困倦的情形也应引起注意

“怎么也睡不着”，“夜里醒来数次，就再也无法熟睡了”，“清晨，很早就醒了”——这其中，有被一种症状困扰的人，也有的人所有的症状都表现出来。

“夜间睡眠应该很充足了，但是白天也老想睡觉”。或许有人有这样的苦恼，人自身应当感觉到“睡不好”，即使自己觉察不到失眠，但白天强烈的睡意，让你无法集中精力工作，这也应该认定是“失眠”的。

例如，在白天的会议中打盹，在驾驶的时候、在旅程中睡意连天，这种种的情形，归根结底，都是夜间没有充足的睡眠所致。

失眠不仅可以产生“无法成眠，痛苦不堪”这种精神的紧张状态，而且也成为影响“生活质量”的原因。



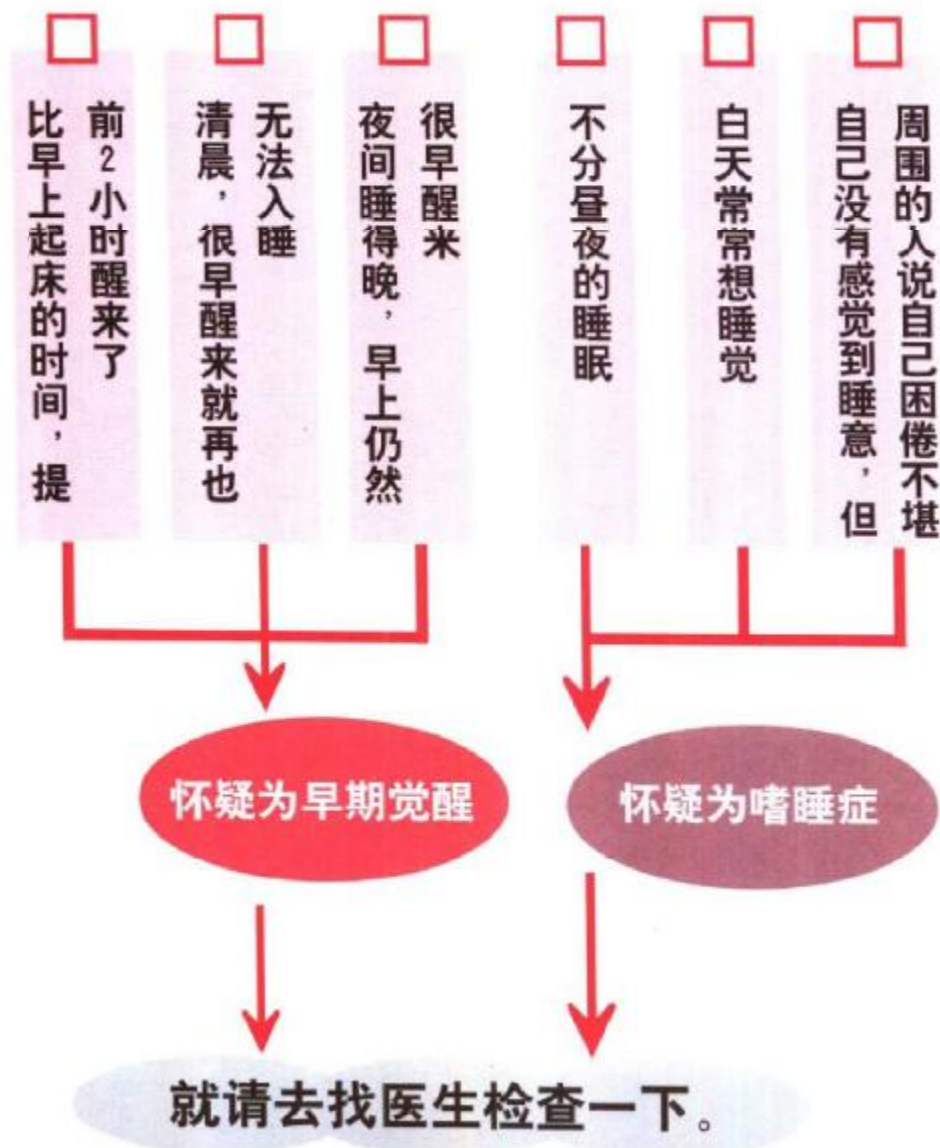


精神过于紧张，24小时工作的社会，使失眠者不断增加

自己不明原因，却总是难以入睡，得不到充足睡眠，这就是问题。

最近，诉说自己有顽固的持续性的失眠的人不断增加。无休止的紧张状态，不分昼夜的无视自然规律的24小时工作社会——或许现代人的失眠，就是在这种社会状况的背景下产生的。

失眠持续1个月以上，会加深苦恼，去看一次医生，找找原因，想想对策是很好的。没必要真的等1个月呀。为了更好的生活，有良好的睡眠真是太重要了。



逐日经验的积累，归纳所见的症状，在注释的页码中，可以查找想了解的病症的具体情况。

一个人，可能有多个症状，这种情况是由各种原因，共同引起失眠所导致的，所有这些的详细情况，都可以参照具体的页码。

而且，不论何种情形，长期出现这些症状时就必须到医疗机构去诊治。

如此困扰

长时间的入睡障碍 从躺下到睡着要花费相当

临近考试，非常紧张，怎么也睡不着



小A 高中学生 18岁

因为猫咪死了，夜里，虽然躺在床上，但是很清醒，需要用很长时间才能入睡



K女士 家庭主妇 49岁

从躺下到入睡，需30分钟以上

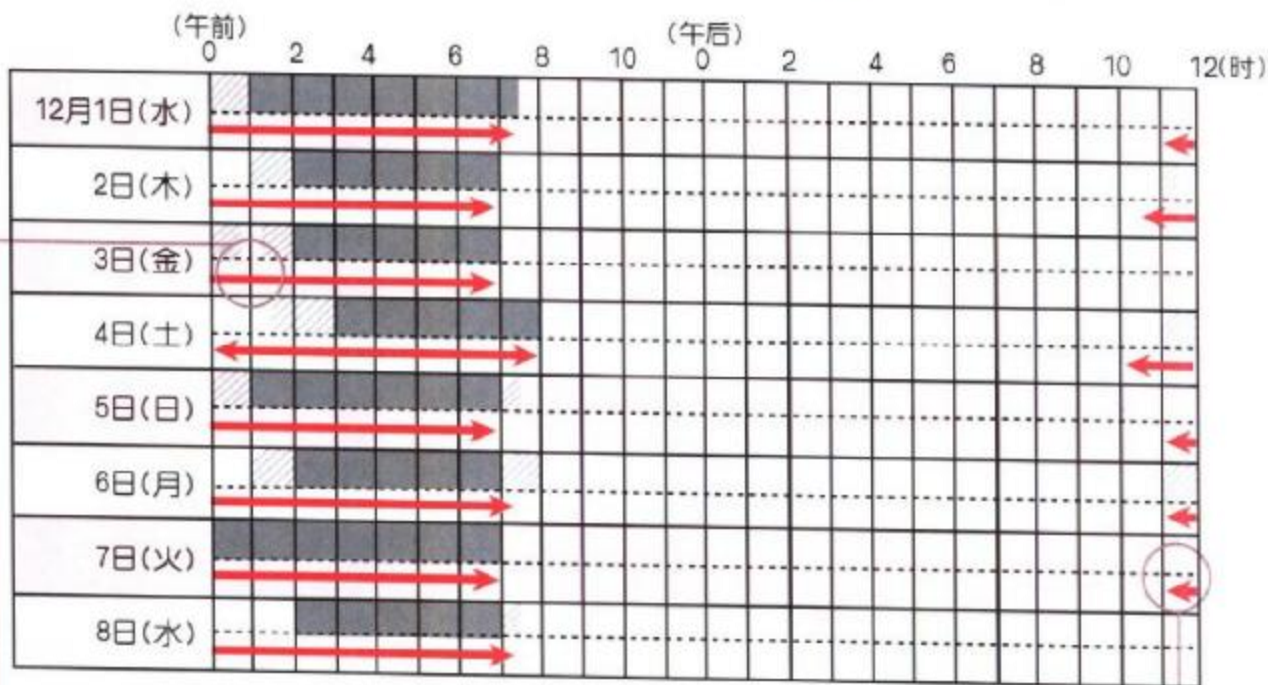
即使想睡觉，躺到床上去，也睡不着，辗转反侧，长息短叹——有持续这种“难以入睡”状态的，我们称之为“入睡障碍”。

从躺下到真正入睡所用的时间是因人而异的。即使是同一个人，如果由于清醒时的活动量和当时的状态在头脑中一幕幕放“小电影”的话，多少用一些时间才能入睡的日子也是有的。

但是如果入睡需30分钟以上，而且持续好多天，就会成为烦恼的根源了。

小 A 的睡眠日记

可以表现出小 A 睡眠的状况图例见右侧



时间一点一滴过去了，不但没有完全入睡，反而很清醒。看看表，钻进被子已经两三个小时了。累极了，好不容易睡着了。

夜里，因为睡晚了，虽然已上床，却考虑未完的工作，结果睡意全失。“这有什么用，还是睡觉吧”这么想，意识更强烈，越来越难以入睡。

精神高度集中的紧张状态会引起这种情形

“怎么也无法入睡”这种经历，大概大部分人都有。重大的考试或任务迫在眉睫的时候，情绪高度紧张，完全陷于这种紧张状态，就会越发严重起来。

另外，在旅行前夕，出现“换枕头”这种难以入睡的情形，也并不少见。

“睡眠”是“大脑休息”的过程，总在头脑中想一些担心的、烦心的事情，大脑就得不到休息，也就是进入“无法入睡”这种状态了。“想睡、要睡”这种强烈的意念反而导致了相反的结果。渴望睡眠使自己大脑陷入了紧张状态，反而难以得到休息。

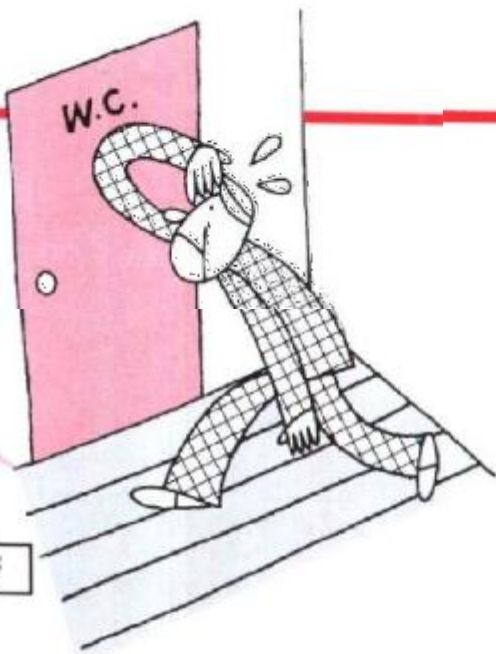
挂心的事情解决了，自然就可以睡得着了。但也有事情解决了，却依然出现入睡障碍的情况。

如此困扰

醒来数次，常使睡意全无
的中途觉醒

一到冬天，夜里要起来好几次去上厕所

B先生 私营业主 62岁



光做梦，早上总感觉困倦乏力

C先生 公司职员 33岁



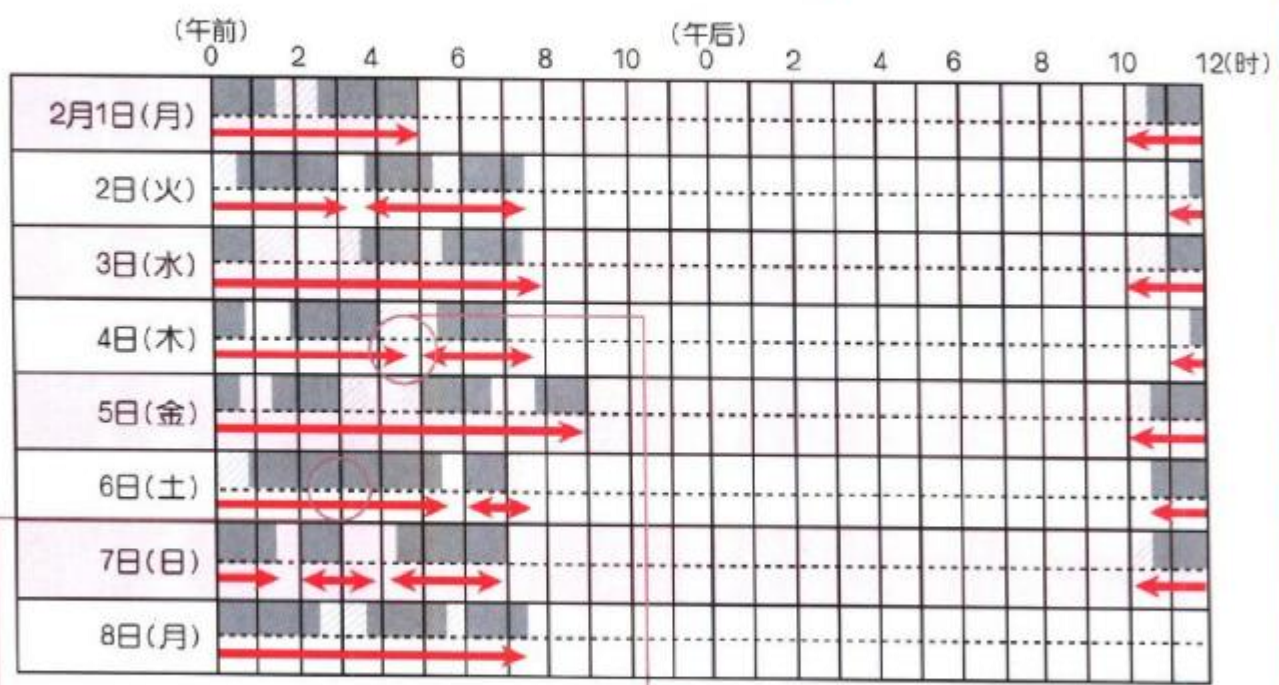
夜里常常醒来

没有“酣然入睡”的满足感，总感觉“睡得很浅”，这种状态叫“睡眠障碍”。究其原因，睡眠过程中醒来数次，引起“中途觉醒”的情形是有的。

我们考虑夜间醒来的原因，例如“尿意”就是其一，虽然我们的机体在睡眠中是可以积存尿液的，但是，随年龄增加，这种机能逐渐下降。所以在夜间去厕所次数多，因而中断睡眠的情况是有的。

B先生的睡眠日记

可以表现出B先生睡眠的状况图例见右侧



虽然睡眠过程中，没有醒来的记忆，但总做梦，无法进入深睡眠，因此早上醒来不清醒，中午时也多少有些睡意。

夜间，想小便就醒过来了，去厕所之后，再入睡要花费一定的时间，一晚上起来2-3次上厕所，这种日子，真烦恼。

经常做梦，也应引起注意

不管什么原因，虽然中断睡眠，但那只是很短的时间，至多残有“夜间曾醒来”的记忆。

但是，即使自己觉察不到，夜间数次醒来也会使睡眠得不到满足。起来的时候，诉说“总觉得不清醒”，“睡眠时间充足，但白天也想睡觉”的人，就必须考虑有中途觉醒的可能性。

而且，“经常做梦的人”也要引起注意。夜间做的梦，一般不会留有记忆，醒来时候大多不会想起什么来。那么，如果能记清楚梦境就是夜间醒来数次，所以才能有记忆梦境的可能性了。

另外，不管何种疾病，如果使睡眠中断，就能招至睡眠障碍。虽然自己不能够觉察到中途觉醒，但如果没有熟睡感的话，那还是查一下原因的好。

如此困扰

睡的
早期觉醒
清晨早早醒来，无法再入

这几年，早上4、5点钟就醒了

E女士 主妇 67岁

最近，早上3点左右就醒了，想起来真可怜呀

G先生 会计师 37岁



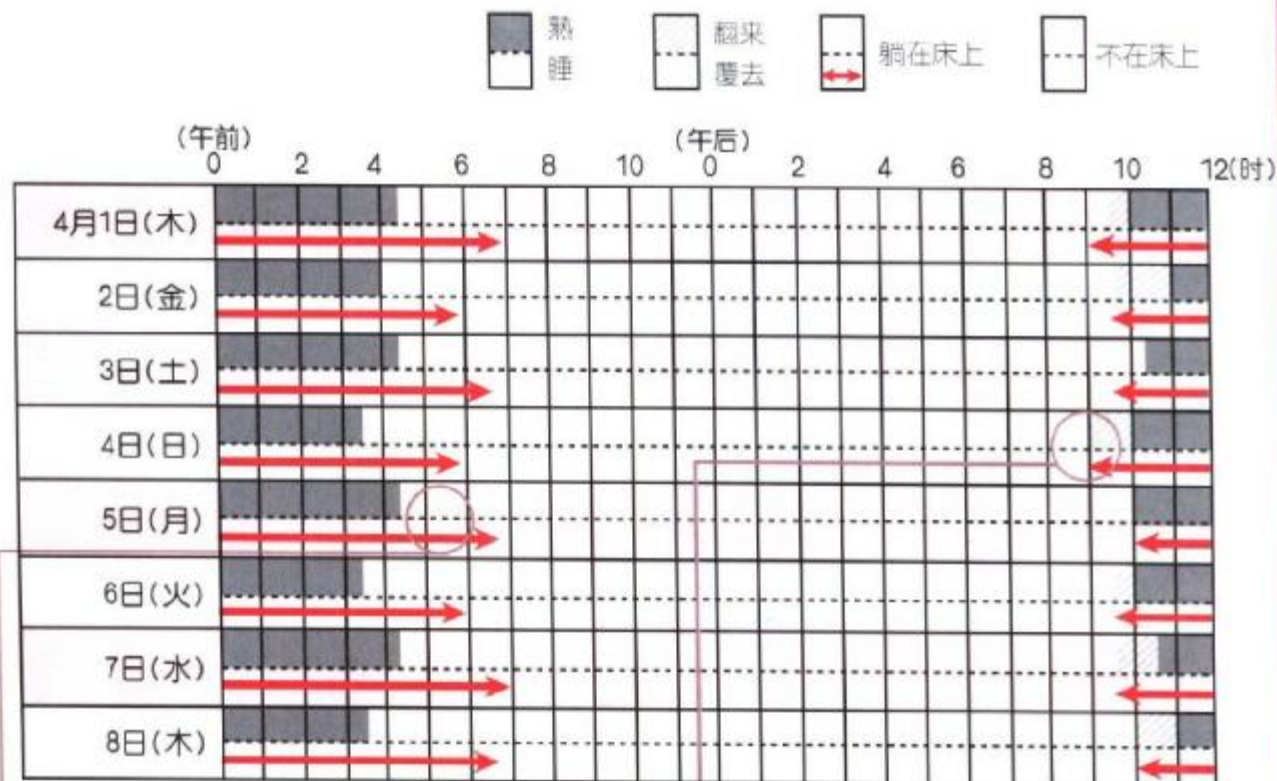
比预想的起床时间早很多就醒过来了

清晨，天仍昏暗着，就醒过来了，称之为“早朝觉醒”。

当然，因早晨有事而早起的人也有。对“醒来后很清爽，于社会生活没有什么不良影响”，这种情形就没有“烦恼”可言。问题是“比预想的早起时间早很多，就醒来的情况”就应该正视了。

这种烦恼，多见于老年人。随年龄增加，一般都会有晚上早睡觉，清晨早醒这种“早睡、早起型”的倾向。而且，因为肾脏机能的衰退，睡眠中想去厕所的事就会常发生。天快亮的时候上完厕所后，再入睡就相当困难了，这种情形很普遍。

E女士的睡眠日记



早上很早就醒了，外面还黑黑的，比起早上倒更接近午夜。想再睡一会儿，但是躺在那里，却再也睡不着了。

刚吃完晚饭，就困倦了，即使看着电视也迷迷糊糊的。家人总是说：“已经睡着了吗？”但因为困倦不堪，就一个人先上床了。

醒来一次，不能再入睡

早朝觉醒的问题所在是，虽然您想“再睡一会儿”，但这一次醒来之后就再也无法入睡了。因为想睡觉，但躺在床上却睡不着，这当然很痛苦了。

因为睡眠不充分，起床后不清醒，白天也总觉得昏昏沉沉，这样到晚上就会早上床睡觉了，结果天不亮就又醒了——重复这种恶性循环可能性是存在的。早朝觉醒大多见于老年人，但是，其背后不仅取决于“年龄因素”，隐藏的精神疾病等，也会导致此类情况。这已大大超出了早睡、早起的范围，给生活带来了麻烦，还是及早地去就诊为妙。

如此困扰

晚上睡觉了，但白天仍然困倦不堪的嗜睡症



在会议中睡着了，经常受上司的训斥

L先生 职员 37岁



白天打瞌睡，工作不像想像的那么顺利

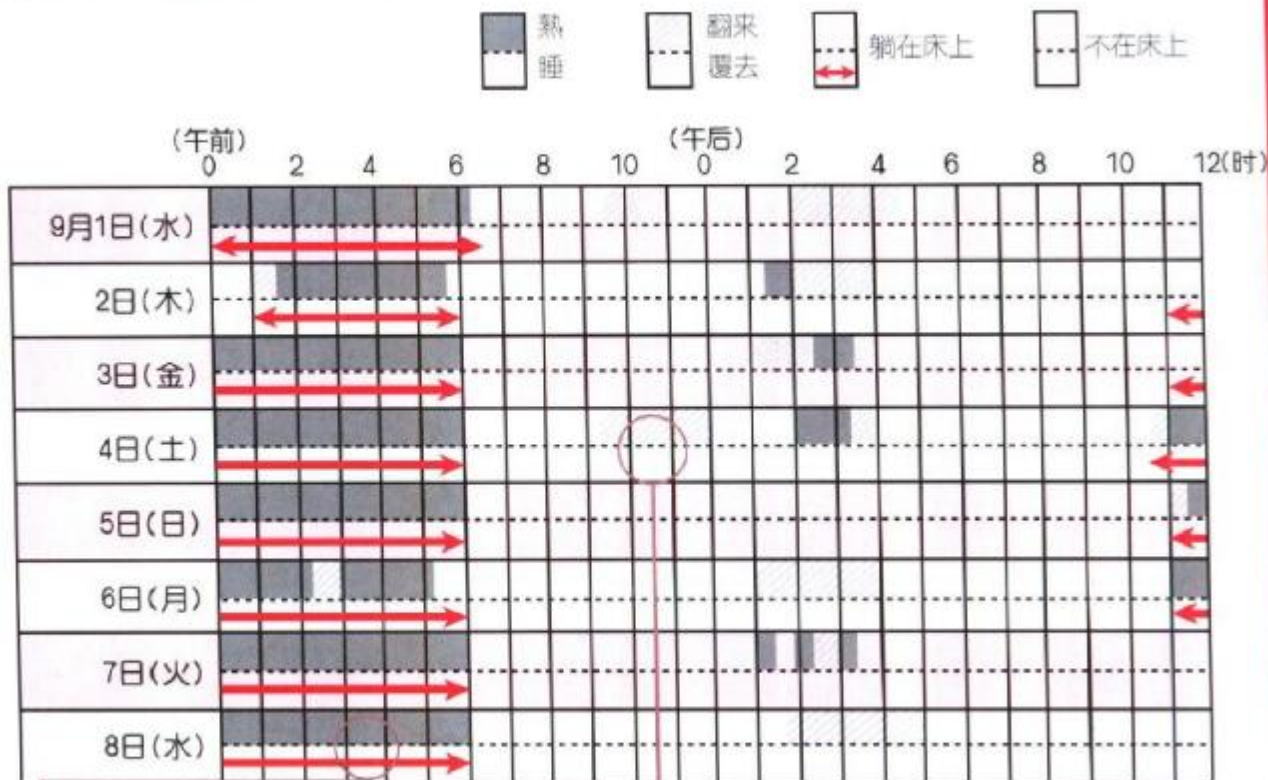
M小姐 打字员 26岁

大多与慢性睡眠不足、打鼾有关系。

白天昏昏沉沉，刚睡过觉，却仍然睡眼朦胧的状态，叫“嗜睡症”。嗜睡症属于失眠的一种，也许感觉有点奇怪。但是，嗜睡里面也包括很多慢性睡眠不足及以鼾声如雷为特征的“睡眠时无呼吸综合征”，都在其内。

白天睡觉没有办法，这类人夜间睡眠是否充足，有必要检查清楚。即使睡眠时间很长，如果总是睡得很浅，那么实际睡眠量就不充足，所以会引起嗜睡症。

L 先生的睡眠日记



夜里虽然睡眠很充足，但是早晨起来时仍然觉得不清醒，疲惫不堪。妻子常常抱怨我“鼾声如雷”。

工作中，感到有强烈睡意。离开办公室在咖啡店里也昏昏沉沉的。午饭后在公园的长椅上睡了一觉。去谈生意，在电车里睡着了，结果坐过了站。

想睡觉的疾病有哪些？

在嗜睡症中有遗传因素决定的体质性疾病，其代表是“发作性睡眠”。因其在白天能引起10-20分钟的“睡眠发作”，俗称“睡病”。

另外，有笑过之后，瞬间肌力脱失的病症(情动脱力发作)；入睡就会做梦(入眠幻觉)等等各种各样的症状。因保持清醒状态的机能低下，所以无法预测它的发作。由于睡眠发作不分时间和场合，所以发作性睡眠患者常被误解为“懒虫”。

但是，如果能够自己觉察到睡眠发作，有必要从事力所能及的活动，以取得周围人的理解。

另外，引起白天强烈睡意的疾病，还有“本态性睡眠过剩症”。这种情形，不仅白天有睡意，而且夜间睡眠时间也很长。本态性睡眠过剩症与发作性睡眠一样，也被认为是一种体质性的疾病。

另外还有
适合的吗?

您失眠的原因—— 图表测试

- | |
|--|
| 1. 睡眠的感觉很糟糕。 |
| 2. 一睡就能睡着，可以有熟睡的感觉。 |
| 3. 必须要起来的时候，还睡不醒，影响社会生活。 |
| 4. 每日睡眠时间不规律。 |
| 5. 白天强忍着，还是困倦不堪，终于可以睡觉了，自己又没有睡意了，总是被周围的人说“睡眼朦胧”。 |
| 6. 头脑中总是想失眠、失眠呀。 |
| 7. 常常鼾声如雷。 |
| 8. 睡觉的时候，一翻身、动腿，就会剧烈地动起来。 |
| 9. 最近没有食欲，体重下降。 |
| 10. 白天总是非常抑郁。 |
| 11. 最近有使精神高度紧张的大事。 |
| 12. 经常早醒。 |
| 13. 睡眠过程中经常醒来。 |
| 14. 没有酣睡的感觉。 |
| 15. 上床后被子裹着脚，总觉像虫子在爬一样，就睡不着了。 |
| 16. 早上特别压抑，到晚上渐渐心情变好了。 |
| 17. 经常移动被子，结果被子掉下去。 |

要消除失眠的烦恼，第一要做的就是查明原因。如果原因不得消除，光想睡觉，反而使失眠更加恶化。

失眠，有的是单纯的精神紧张导致；也有身体的疾病所导致。另外，有吸烟、饮酒习惯，也是导致失眠的原因，这个表列举了各种导致失眠原因中较有代表性的。根据您的日常生活，适当选择。

	A	B	C	D	E



检测方法

在这找您失眠的原因，各种项目中选择适合您的，然后在右侧A~E的空栏中记下“O”。

例如，如果第1项适合，那就在A、C、D栏记下“O”。最后在A~E栏中看“O”最多的，由此可以考虑您失眠的原因了。如果“O”数量多的有几个，那么试着看看具体的页码吧。

将A-E栏中的“O”合计数记下，数量多的所对应的页码：

- A ↑ 精神生理性失眠 → 14 页
- B ↑ 睡眠时无呼吸综合征 → 16 页
- C ↑ 节律性睡眠障碍 → 18 页
- D ↑ 脚虫爬感综合征、周期性四肢运动障碍 → 20 页
- E ↑ 抑郁症 → 21 页

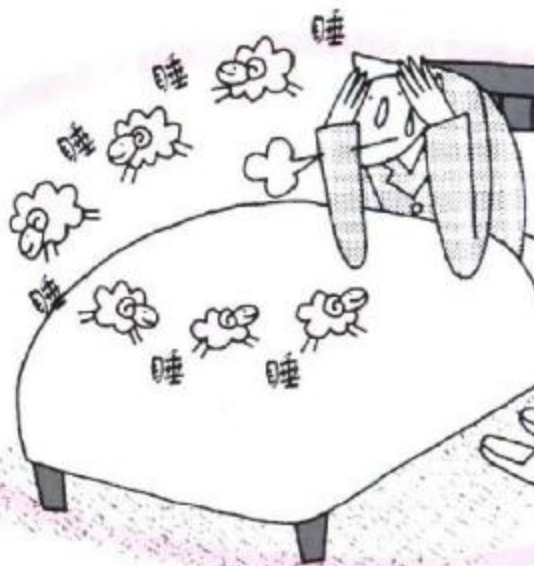
考虑为这样的疾病

紧张状态及担心事妨碍睡眠的

精神生理性失眠

●老是担心“也许失眠了”

“今晚还没睡好”，“失眠”这种意识在大脑中兴奋，就更加难以入睡了。而读书的时候本来不打算睡觉，却很容易有睡意。



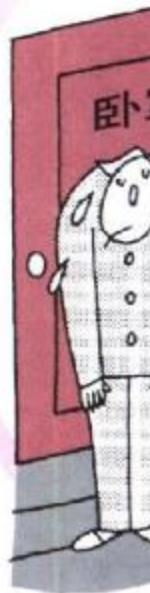
●周围的环境引起思想上的失眠

有失眠经历的，常无意识地与寝室和寝具结合起来，常有“因为这个房间，这个枕头，我睡不着”这样的想法。在自己寝室以外的地方常常失眠。



●持续性精神生理性失眠

没有特别的病，也没有引起失眠的事情，但无法入睡的痛苦夜晚，持续1个月以上的状态，多表现出“入睡障碍”的形式。



“挂念，担心，无法入睡”这种状态，无论谁都有过的经历

在精神受打击的时候，担心、挂念的时候就会睡不着觉，或睡眠很浅，这种由担心事和紧张状态引起的失眠叫“精神生理性失眠”。

在事态紧急的场合，大脑和躯体都处于紧张的状态，来应付这个紧急的状况，如果突发事件很严重，那么大脑就会异常紧张、兴奋，当然就会使睡眠困难了。

烦心事一解除，自然痊愈的“一过性精神生理性失眠”在日常生活中随处可见。

一过性精神生理性失眠和持续性精神生理性失眠

一过性精神生理性失眠

亲人死亡、工作的烦恼等，这种紧张的状态都会招至失眠。旅行、搬迁、更换了房间、使用不习惯的寝具的时候，也会引起一过性失眠。

●存在紧张状态

●睡眠环境改变了

●恢复

如果烦恼事情解决了，新环境习惯了，那么失眠就会消除的。如果能在1-3周左右时间内恢复的，就叫一过性失眠。

被困扰在虽然没有烦心事，但仍然“睡不着觉”的恐慌中

虽然没有其他的疾病，也没烦心事，却总是失眠的情况，也是有的。实际上，在诉说失眠的人群中，这种“持续性精神生理性失眠”是最多的，而且大多是那种追求完美的、敏感的神质的人。

有一次失眠的经历，总是担心“又要失眠”，就会使心身陷入紧张状态。这样实际上就陷入因为难以入睡，而更紧张，失眠情况就更恶化的恶性循环中去。

考虑为这样的疾病

如雷的鼾声突然停止的

睡眠时无呼吸综合征

“鼾声如雷”也是疾病的信号

呼、呼打鼾的人，好像睡得很好。但是打鼾不是“睡眠良好”的标志。打鼾是气流通过狭窄的气道时摩擦音及气道的分泌物振动的声音。也就是说，如果气道十分通畅的话，是不会发出很高的鼾声的。

打鼾，常作为“睡眠时无呼吸综合症”的症状表现出来。这是一种在睡眠中频繁出现呼吸中止的疾病，多见于肥胖的中年人。急促的鼾声一停止，既而发出哮喘般的响亮鼾声——这种现象应引起注意。

睡眠中因为呼吸中止，所以时时憋醒

鼾声停止的时候，实际上是呼吸停止了。呼吸停止每次10秒以上，常常持续100秒以上。于是大脑供氧不足，就醒来，吸入氧气。

呼吸再通时，空气通过狭窄的气道，又开始鼾声如雷了。这样一晚上反复数10次，睡眠多次中断，白天就会产生强烈的睡意。而且，不合生理的呼吸再通，会使血压急剧上升。如此反复有引起高血压和脉率不整的危险。



睡眠中的气道

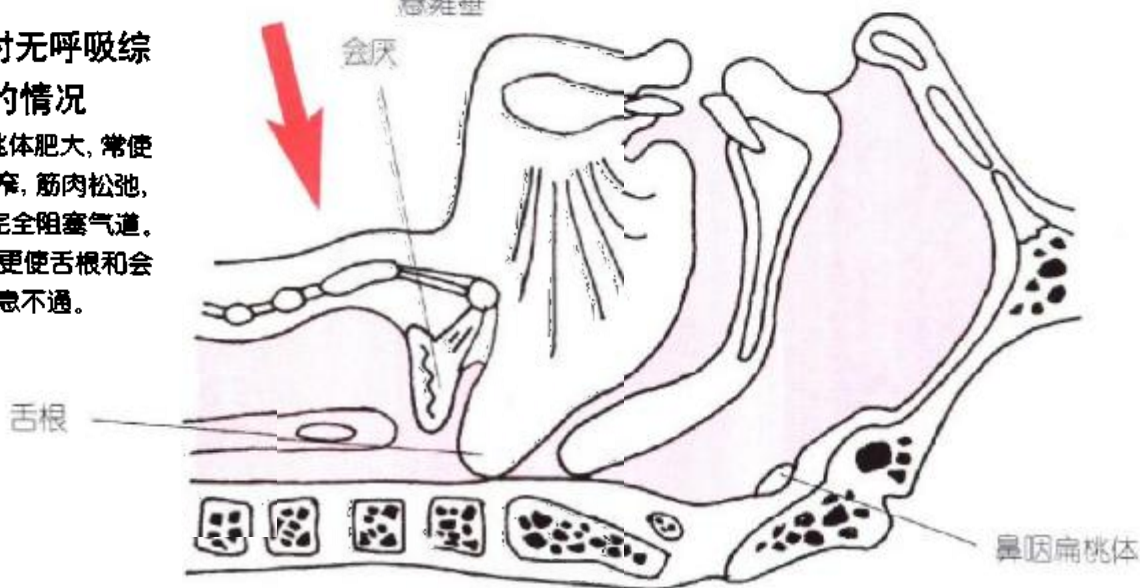


● 正常的情况

睡眠时，肌肉松弛，软腭和舌根、会厌都向下，气道（空气流经的道路，如图箭头所示的部分）变狭窄，但是因气道不会闭塞，所以不会影响呼吸。

● 睡眠时无呼吸综合征的情况

因肥胖、扁桃体肥大，常使气道变得狭窄，肌肉松弛，舌根下落，完全阻塞气道，闭口呼吸，更使舌根和会厌向下，气息不通。



资料：《NHK 今日健康》1998年8月号

孩子也会引起睡眠时无呼吸综合征

也许您不知道，即使孩子也会引起睡眠时无呼吸综合征。

例如，鼻腔深处的扁桃体(adenoids)等变得肥大，就使鼻腔呼吸困难。这种情况，大人会自然改成用口呼吸，但是孩子却做不好。因此，如继续用鼻呼吸，就会痛苦地憋醒的。

肥大的增殖腺体，一般随年龄增加而逐渐变小。但是，若有大的鼾声、哮喘呼吸以及睡眠时胸廓凹陷的情况时，要适时考虑“睡眠时无呼吸综合征”的可能性。有必要做手术的话，请与耳鼻喉科医生协商。

另外，慢性鼻炎的鼻腔塞满，用鼻呼吸困难；因慢性鼻炎引起打鼾症状的，也应及早就治疗。

考虑为这样的疾病

身体周期与昼夜周期不吻合的

日期节律性睡眠障碍

可由时差和工作性质引起

在自然的环境下，总是以相同的时间睡眠，醒转。这样就会在体内以睡眠、觉醒为代表，各种活动都以一日的周期反复运行。这种体内活动的节律就称之为“日期节律”，表现日期节律的体内结构又叫做“生物钟”(参照 P28)。

睡眠觉醒的节律，能够挪移一定的程度。所以，在夜班或到时差大的国家旅行的时候，完全违反生物钟时间表的活动是有可能的。

但是，在本来休息的时候活动，该活动的时间休息，这对身体是不利的。表现之一，就是到海外短期旅行所致的“时差病”。虽然时差病是一时性的症状，但如果长期的轮班制工作或不规则的生活，就会打乱睡眠、觉醒的规律。像这样身体的周期与昼夜的周期不相吻合，所引起的睡眠问题，就叫做“日期节律性睡眠障碍”。

也存在生物钟故障引发的情况

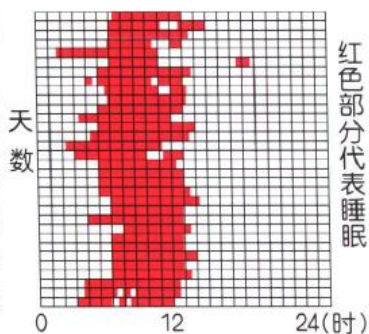
在日期节律性睡眠障碍中，有固定的极端夜型的“睡眠相后退综合征”和极端清晨型的“睡眠相前进综合征”。后退综合症年轻人较多，前进综合征则多见于老年人。

而且，本来人的生物周期为 25 小时，为了与自然环境的一天(24 小时)不产生偏差，就需要调整。如果调整不好，那么生物钟周期因为生活的影响，而使得睡眠时间逐渐推移。这种状态叫“非 24 小时睡眠、觉醒综合征”，是日期节律性睡眠障碍的一种。

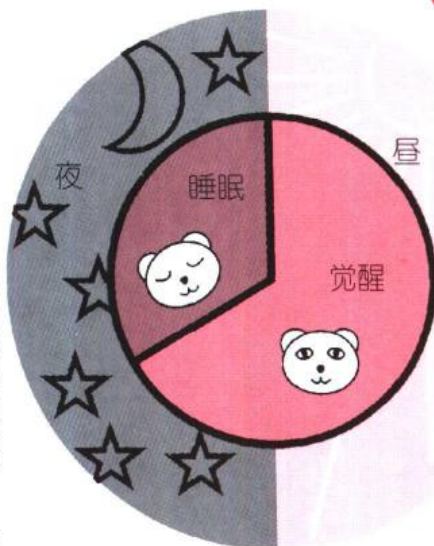
另外，因疾病和外伤等原因损伤大脑，使得生物钟出现故障，或因为上了年纪生物钟也会变得老化和迟钝。这些情况，都使睡眠、觉醒混乱，昼夜关系重复进行。

睡眠相后退综合症

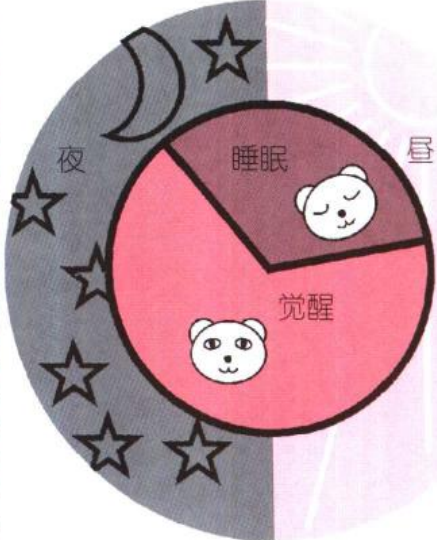
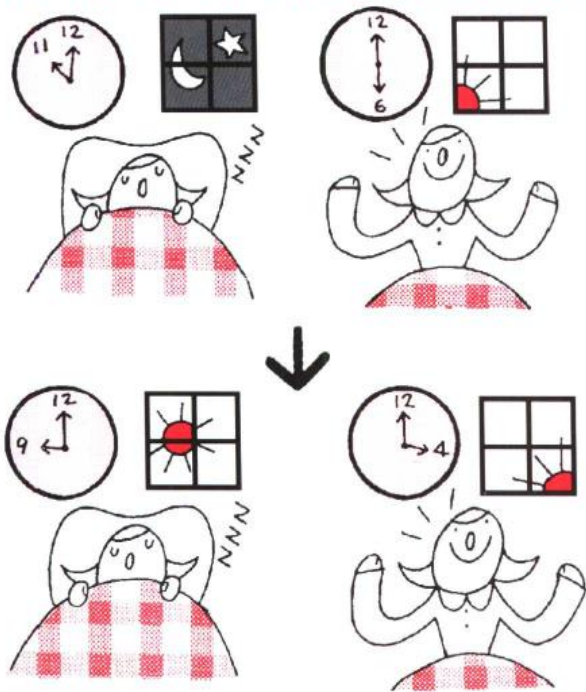
是睡眠时间较正常者大大推迟，呈现极端的“深夜不眠，早上大睡懒觉”比较固定的一种状态。即使早早地想睡觉，也睡不着，但是一旦睡着的话，大多是可以熟睡的。但是，因为在必须要醒来的时间无法醒来，影响上学和工作。自己也想矫正，却无法改善。



红色部分代表睡眠

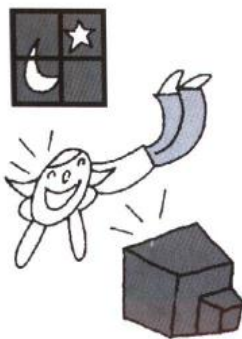


●一般白天活动，夜间睡觉。



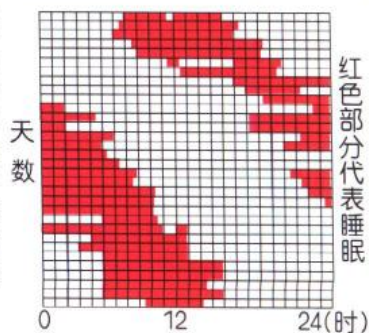
●睡眠向后退综合症，睡眠时间临近中午。

在大约25小时周期，睡眠时间为7小时的状态下，晚上11点睡觉，早上6点起床。那么下一天就会在深夜0点睡觉，早上7点起床……10天后，睡眠时间就成为上午9点到下午4点了，完全颠倒白天黑夜了。



非24小时睡眠、觉醒综合症

是每天不能在固定时刻睡眠和清醒，每隔一定时间，入睡、清醒的时间向后推迟的状态。在某个时期，昼夜可以完全逆转。如果按照身体的周期可以好好睡眠，但却早上起来，觉得乏力，头脑昏沉，无法从事正常的活动。因无法适应社会生活，大多会妨碍学习和工作。



红色部分代表睡眠

资料：《NHK 今日健康》1998年8月号

考虑为这样的疾病

脚有虫爬感、抽搐抖动的

脚虫爬感综合征、周期性四肢运动障碍



● 脚总是无法控制的不停的动



● 早上起来，被子移动了，掉下去了。

一集中精力，就觉得脚尖和小腿有虫子爬

挺怪的病名，但“脚虫爬感综合征”却可以引起失眠。依病名来看是以小腿和脚尖有“虫爬的，火辣辣的感觉”为特征，多见于老年人。坐着或躺着，在安静的状态下症状加重，到了夜间有恶化的倾向。

这种疾病的原因尚不清楚，但动脚会舒服一些，就情不自禁地动起来，结果使得睡意全无。而且，睡眠时，脚被裹得紧紧的，也是导致中途觉醒的原因。

睡眠中脚痉挛，也会影响睡眠

睡眠过程中引起脚的肌肉连续的痉挛抽搐的“周期性四肢运动障碍”，也是导致中途醒来的原因之一。常见于老年人，在睡眠时有数次像踢脚的动作。痉挛引起脚动的时候，大脑实际上已经苏醒，但是因苏醒时间极短，自己觉察不到。

清晨，被子移动了，掉下去的情况是经常发生的，起来后觉得下肢乏力。如果有这种情况，那么就要考虑周期性四肢运动障碍的可能性了。

考虑为这样的疾病

有很多伴随失眠的精神性疾病

失眠常以某种精神性疾病的一个症状表现出来。

经常有强烈不安和紧张感的“神经症”、持续兴奋状态的“躁狂症”、被幻听幻视幻觉等所困扰的“精神分裂症”等等，虽然这些疾病都可伴随失眠，但是“抑郁症”却是以失眠为特征性症状的。

抑郁症引起的失眠，表现为极端的“早朝觉醒”。深夜2~3点就清醒了，可以想像，在被窝里干巴巴地等待黎明的到来是多么痛苦。

而且还伴随头痛、胃肠功能紊乱等症状，食欲的减退会造成体重下降。另外，有早上情绪差而到了晚上有所缓解的特征。

失眠也可导致抑郁状态

虽然本来失眠不是抑郁症的原因，但是如果长期得不到充足的睡眠，就会使得经常处于抑郁的情绪之中。失眠会影响白天的工作。在严重失眠的状态下，抑郁症可导致失眠，而失眠也可引起抑郁状态，所以也有无法判明病因的时候。

抑郁症

平常总觉得很压抑，早上醒得特别早的

●失眠作为一个症状表现出来的情况

●失眠作为病因引起失眠状态的情况



在睡眠过程中出现躯体运动、呻吟等的“睡眠伴随症”

由于大脑睡眠功能障碍引起的“梦游症”和“小儿尿床”

睡眠障碍不仅包括失眠和嗜睡，还包括有伴随睡眠异常行为的疾病。

例如，有在夜里睡眠过程中来回走动的“梦游症”，也有在睡眠中大声尖叫，陷入恐慌状态的“夜惊症”。

不论谁都从婴儿期开始，因为那时脑的觉醒机能尚未发达，所以不能够顺利地清醒。但是随着年龄的增长，这种机能逐渐完善，一般会自然修复好。梦游症，到20岁左右；夜惊症，在青春初期就很少见了。

而且小儿多有“尿床症”，所有的小儿尿床都可认为是因大脑的觉醒机能不能很好地工作引起的。虽然尿床的孩子不少，但随着年龄的增长，多会痊愈的。

随梦境行动“睡梦异常行动”

人会做各种各样的梦。但是，不论梦境多么惊险，一般是不会付诸实际行动的。梦见在飞，就从窗户跳下去……这太危险了。

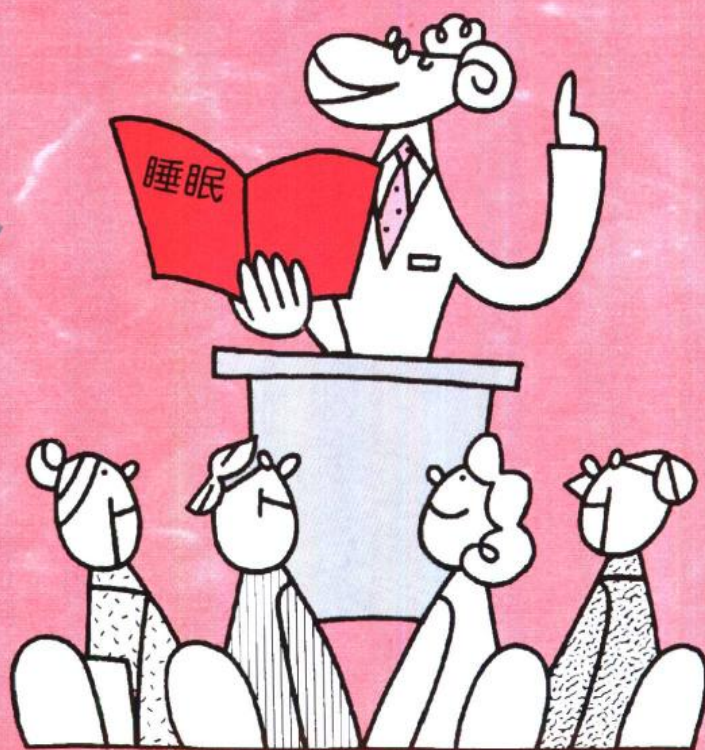
但有这种将梦境付诸实际行动的“睡梦异常行动”的疾病。这种病同梦游症的脑电波有差别，多见于中老年的男性。

这些伴随睡眠异常病症总称为“睡眠伴随症”。



第2章

理解睡眠结构的
Q&A 方式



Q

人为什么要睡觉？



A

复发达的大脑
因为要休息、检查、修

人务必要睡眠。无论你怎么努力，一个人不睡觉，顶多能坚持3~4天。

大脑的存在，是人需睡眠的理由。在鸟类和哺乳类动物中，人的大脑是最发达的，具有高度发达的机能。但是在一定水平的连续运转，大脑就会疲倦的。

此时，最需要的就是“睡眠”。睡眠不足的不适感觉就是大脑疲劳的表现。

为了不让大脑超负荷，定期运行，能够降低意识水平使其休息，并检查、修复大脑的“维护机制”，是非常必要的。

虽然睡眠也有“使躯体休息”的一面，但若仅仅如此，就没必要睡眠了。仅仅是摄足营养，安静一会就能够消除躯体的疲倦。

但是，无论怎么安静，只要意识是清醒的，大脑的疲倦就不会消除。所以人的睡眠，首先、第一位的是为了“使大脑休息”。

◆ 睡眠的“快感”是延续生命的进度表

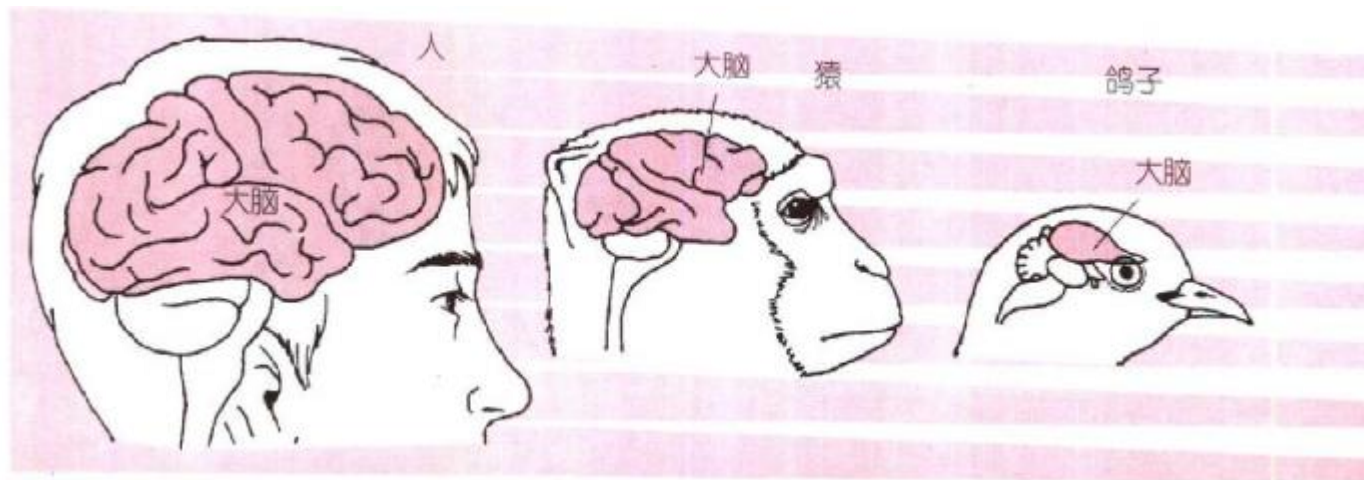
“睡眠对大脑来说是不可或缺”，也可以说是“没有睡眠就无法保持生命”。

普天下一样的道理，为了个体生存必需“摄食”；为了物种的生存必须“生殖”。

无论谁将这看作是无所谓，那么对于这种生物是太危险了。

但是如果满足了睡眠的欲望、食欲、性欲这些欲念的话，这被约定为“快感”。如果为守护生命而去进行“危险活动”的话，那么所得的快感将会以遗传因子水平得到进化。

获取充足睡眠后的好情绪，是维系生命的“守护神”。



睡眠的进化

随着生物的进化，睡眠从休息躯体，向着使大脑休息的“睡眠”进化。

无脊椎动物



休息状态

认为仅仅是躯体不动而休息的状态。

鱼类、两栖类、爬行类



原始睡眠

活动期与休息期的脑电波基本上没变化，被认为是睡眠原形的状态。

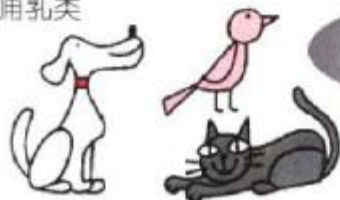
单孔类



中间睡眠

鸭嘴兽等单孔类动物，睡眠时的脑电波已可以看出变化。

鸟类、哺乳类



真睡眠

因为脑的发达，脑电波变化清晰，并分化为浅睡眠和深睡眠。

脑的进化

与鱼类、两栖类、爬行类等变温动物相比，鸟类、哺乳类等恒温动物的大脑占脑全部的比例要大得多。其中人的大脑最大，所以才能够进行复杂的思维活动。

蛇

青蛙

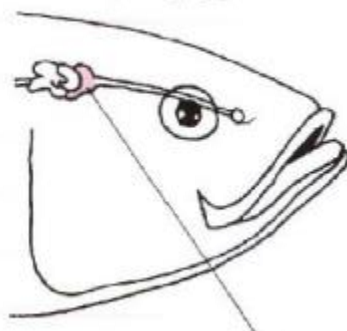
鲈鱼



大脑



大脑





什么叫快速眼动睡眠 和非快速眼动睡眠(慢 波睡眠)?



A

『非快速眼动睡眠』
使脑觉醒的叫『快速眼动
睡眠』；使脑休息的叫
快速眼动

粗分睡眠，有深睡眠，也有浅睡眠。

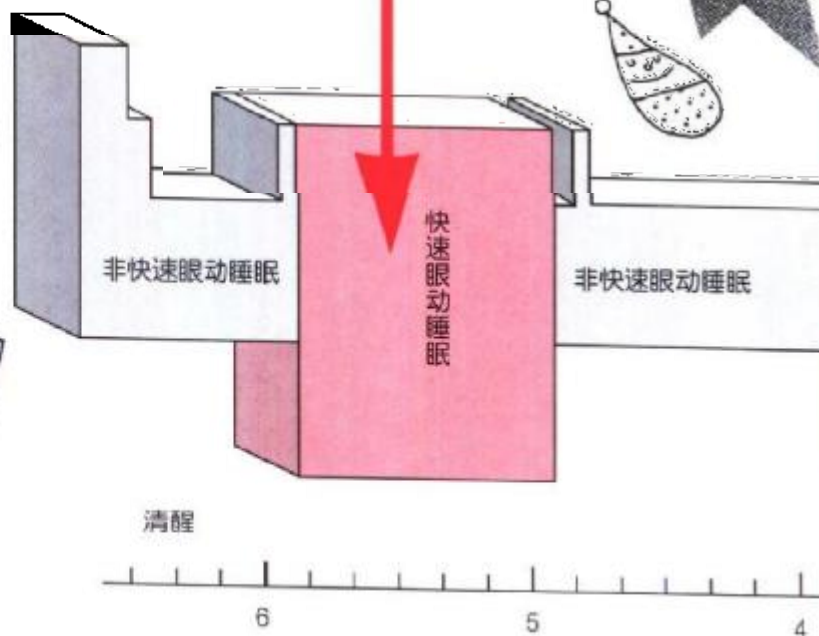
睡眠的状态从脑电波(脑所产生的电气变化)来看，分为两种类型：一种是“快速眼动睡眠”(伴随Rapid Eye Movement的睡眠)；还有一类是相对快速眼动睡眠叫“非快速眼动睡眠”。

快速眼动睡眠，顾名思义，可知眼睑下的眼球总是转来转去的活动。但是肌肉松弛，躯体是放松的。

但是，大脑依然在运动，这点与大脑尚未发达的动物的睡眠类似，故称“古典型睡眠”。

另一类，非快速眼动睡眠，使大脑处于

● 渐渐的快速眼动睡眠变多就要清醒了。
非快速眼动睡眠能够充分休息大脑，而活化大脑的快速眼动睡眠逐渐增多，人就会清醒的。



休息状态。而且在必要的适合的各种各样的水平下，使大脑休息，才能试图恢复这种机能。非快速眼动睡眠是大脑发达后获得的“新型睡眠”。

◆ 快速眼动睡眠是觉醒的加温剂

那么，为什么我们人类要有快速眼动睡眠这样古老的睡眠方式呢？

这是因为为了活化在非快速眼动睡眠下活动水平下降的大脑，促其觉醒，能够顺利完成日常活动，所能采用的最好的睡眠方式了。所以我们将其认为是使人觉醒的加温剂。

也就是说，快速眼动睡眠是“使脑觉醒的睡眠”，而非快速眼动睡眠是“使脑休息的睡眠”。这两种睡眠，有机结合，共同操纵大脑。

睡眠的模式

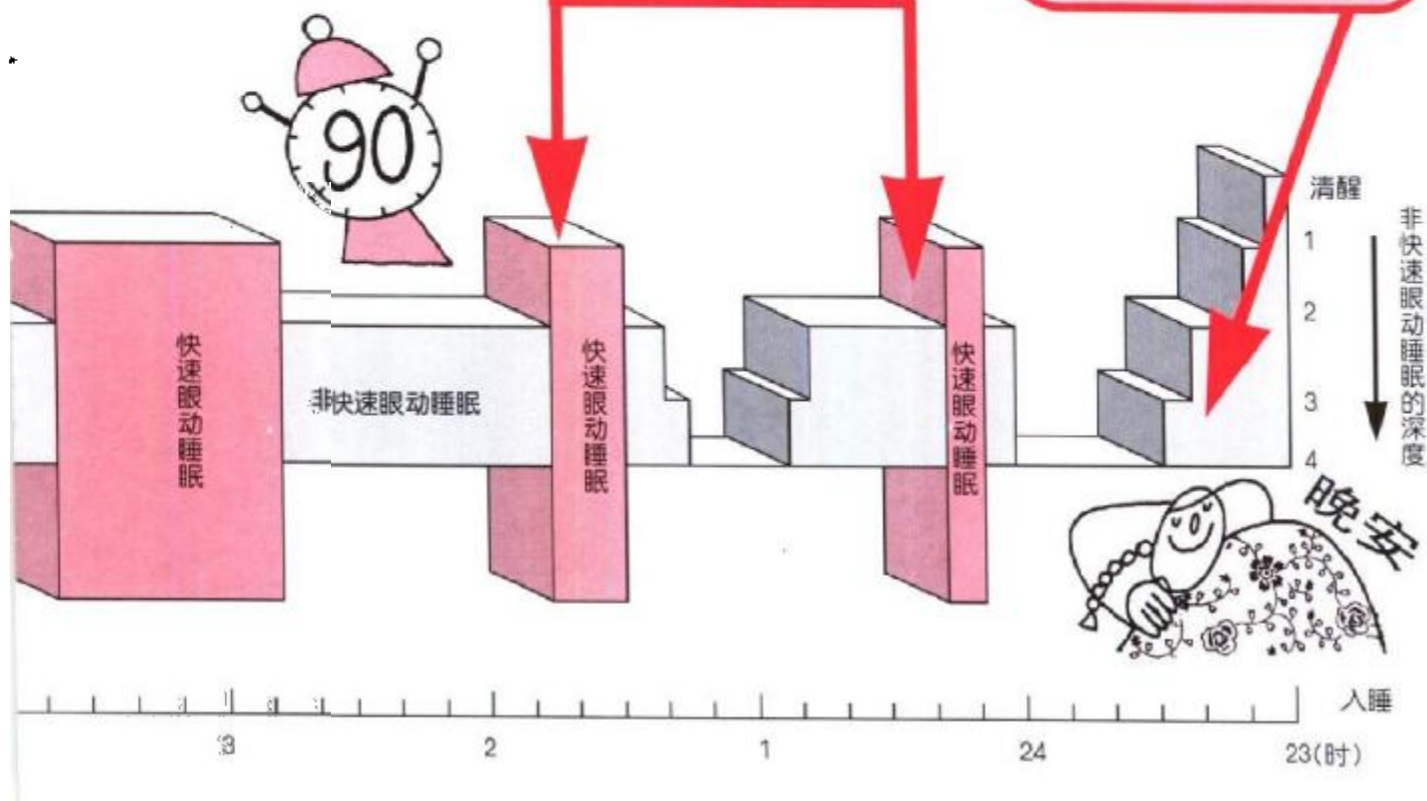
鸟类和哺乳类恒温动物的睡眠，存在快速眼动睡眠和非快速眼动睡眠两种形式，并在一夜的睡眠中交替出现。

● 睡眠单位平均约90分钟

非快速眼动睡眠和快速眼动睡眠组合的一个周期叫做“睡眠单位”，一个单位的长短，有其年龄差和个人差，但平均90分钟左右，一夜出现4-6个单位。

● 非快速眼动睡眠将深度分4个层次

非快速眼动睡眠依据其深浅分为4个层次，第3、4层次即所谓的“熟睡”。一般的如果睡着了就表现出深层次的非快速眼动睡眠。





何为生物钟？



成的作息规律 为适应外部环境而形

地球上的生物都是受太阳的影响而进化的。昼和夜、光线和温度都因太阳的影响而呈周期性的变化。只有适应这种变化，去活动，去休息，生物才能生存下来。

为此，必然会形成“生物钟”。

而在人，起到生物钟作用的是在视神经束交叉边缘(脑的视区下部)的“视交叉上核”。

生物钟约以25小时为周期，发出作息规律的信号，保持机体的节律性。也就是说对以24小时为周期变化的外环境，要推移大约1个小时。

而能够调整这种移动的是“光”。每天，起床后接受光浴，那么生物钟1小时的时差就会消失，与外界一致起来。

因为人是白天活动的昼性动物，所以体内的规律就会变得适应在明亮的环境里工作，在黑暗的状态下休息。

例如到活动期，在白天体温上升，而到休息期，在夜间体温会下降。呼吸和血压也会受到自律性神经的控制，而呈现有活动和休息期的变化。

睡眠也受生物钟的影响，一般的随着活动水平低下睡意就会增强。

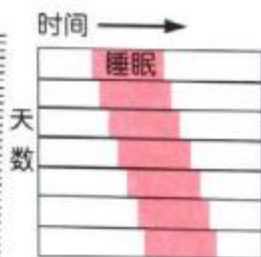
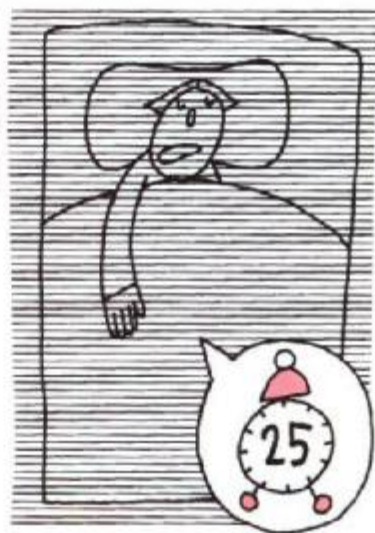
生物钟的周期

● 正常的情况



虽然生物钟本来约以25小时为周期的，但早起沐浴阳光，是能将其调整到24小时的。因此，才能得以每日在同一个时间段睡眠。

● 没有阳光的话……



在得不到光照的环境下生活，生物钟与外界1小时的差就得不到调整，所以睡眠的时点就会以1小时左右，逐渐推移。

◆ 朝型人和夜型人

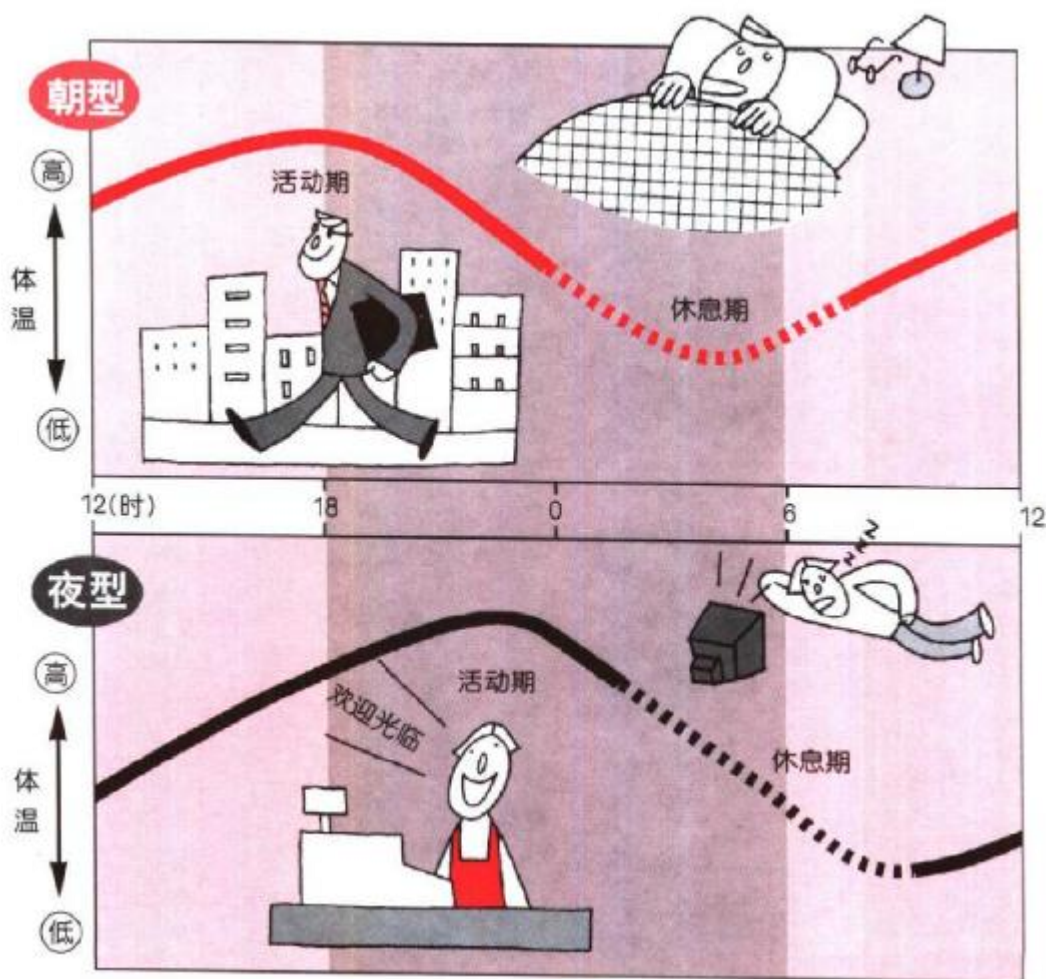
试看生物钟的时刻表，“从这开始活动的时间”是“0时”。也就是说起床后沐浴阳光应与0时再一致。

生物钟的“针”有转得快的人，也有慢的人。转得快的人就是早睡，起得早的“朝型”人，慢的人就是睡得晚，早上睡懒觉的“夜型”人。

生物钟的0时出现在朝型人提前的时间带内，而出现在夜型人推后的时间带内。生物钟的“针”的运行方式，虽然多少受到遗传因素的影响，但更多的是受生活习惯影响。

不论朝型、夜型，如果心律正常地重复着，就不能简单说孰好孰坏。但是也有睡眠时间极度偏移，而产生很多社会、生活问题的。

朝型和夜型的生物钟



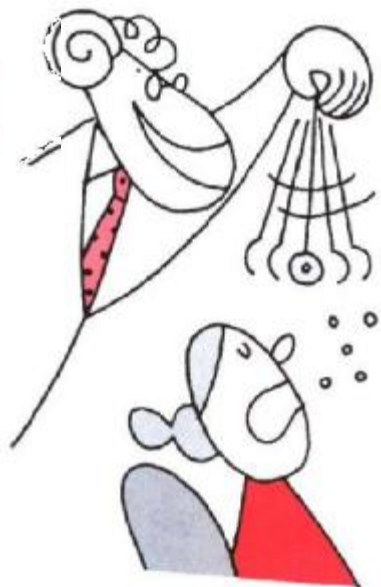
朝型（早睡、早起）的人，因为体温波峰来得早，所以活动期时间带提前，进而，休息期、（睡眠）的时间带也提前。

夜型（晚睡、晚起）的人，体温峰值推迟，活动期较外部环境推迟，睡眠时间带也推迟。

资料《NHK今日健康》1998年8月号



什么是睡眠物质？



「睡意」的物质
由脑产生的能带来

人一般都能够会睡着的。我们把体内能带来睡意，促进睡眠的物质叫做“睡眠物质”。虽这么说，但并不是只与睡眠相关的特异性物质，因为它没有“只要有这个，就一定能睡着”或者“没有这个就睡不着”这样的性质。

◆ 天黑下来增加的“褪黑激素”就是一种睡眠物质

有一种睡眠物质，是一种随外界光线明暗而变化的，叫“褪黑激素”的激素。

外界光线一变暗，褪黑激素的分泌量就会增加。对于昼行动物的人来说，褪黑激素的增加就给你要休息的信号了。“天黑了，啊，要睡觉了”，睡意就会逐渐浓起来。

而且，饭后常会睡觉，这是使大脑知道“肚子已经饱饱的了”，这种“满腹物质”的状态，有促进睡眠的作用。肚子饱了，就没必要从事进食的活动了。而且休息对于消化是有好处的。因此，可以认为有诱导睡眠的作用。

褪黑激素与睡眠的关系

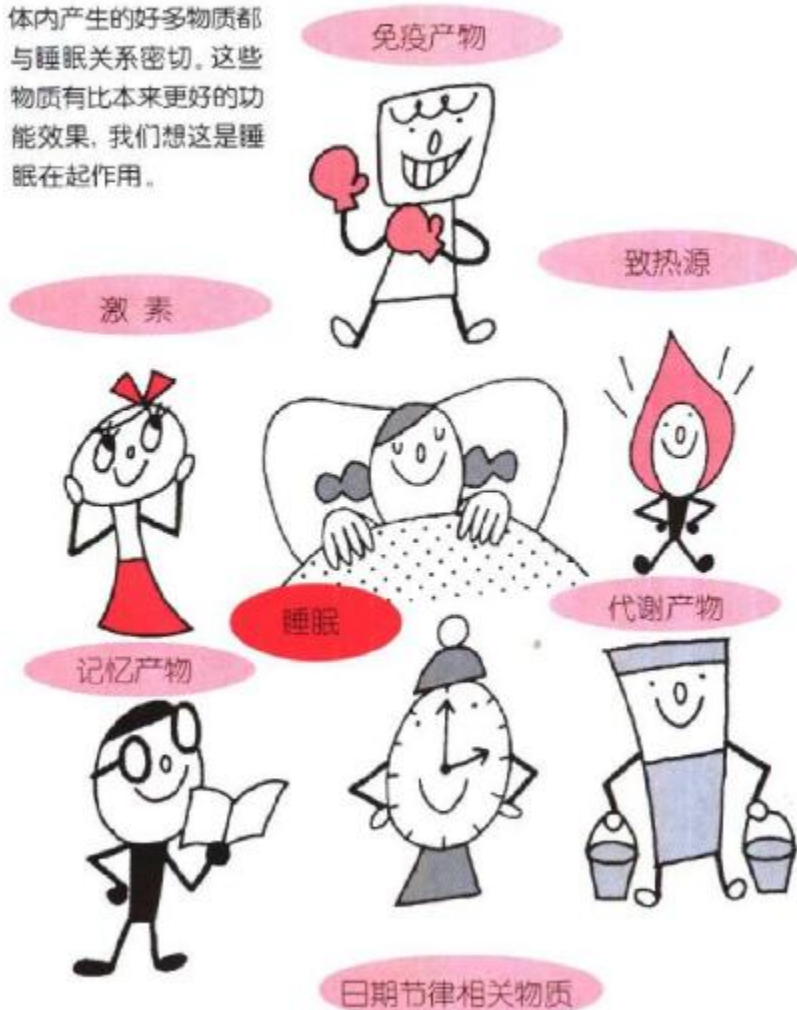
脑的松果体分泌的“褪黑激素”，是一种睡眠物质，它同睡眠关系密切。

资料：井上昌次郎《人为何睡眠》
筑摩书店



各种各样的睡眠物质

体内产生的好多物质都与睡眠关系密切。这些物质有比本来更好的功能效果，我们想这是睡眠在起作用。



◆有各种各样利用睡眠的物质

对“产生睡意物质”的研究探索，存在睡眠物质这一点已渐趋明朗化。现在，发现与睡眠相关的物质已经有数十种了。随着研究的进展，我们将发现在已知的物质中还有很多可有促进睡眠的作用。

例如，我们知道，免疫物质也有催眠的作用。我们想这是因为在大脑和机体不能进行剩余活动的时候，而免疫物质却能轻松进行的缘故吧。

像这样体内的好多物质，为提高这种效果，都在巧妙地利用睡眠。

睡眠物质与睡眠药有何不同？

睡眠物质和睡眠药从持续诱导睡眠这点是相同的。但是，睡眠物质是“体内产生的，自然的”，而睡眠药物是“人造的”，从这点来看就大相径庭了。

睡眠药物能够强烈抑制脑神经细胞的活性。所以，如果服用睡眠药物的话，就一定能睡着，而且量越大，作用就会越强。

那么，如果使用自然的睡眠物质，会不会有更好的效果——或许我们会有这样的想法。

但是，睡眠物质是在其分泌的时间和量等各种条件都具备的前提下才能发挥作用。若要使其进行失眠治疗的话，那么患者每个人的身体状况、时间都必须调查清楚。治疗起来就会花费大量的资金。那么究竟使用睡眠物质还是药物呢？这又回到原来的话题了。



睡眠的时候， 脑和躯体有哪些变化？



A 吸不稳定，常常醒来
在快速眼动睡眠时，
血压和呼

清醒的时候和睡眠的时候是不一样的，这我们从外表就大体可以看出来。熟睡的时候，呼吸次数会减少，这就是所谓的“寢息”。不仅从外表看有差别，机体内部也有不同。

我们躯体的活动是受神经控制的。以心脏为首的内脏，控制它们的神经，是不受意志转移的，被称作“自律神经”。这其中，有提高机体活动性的“交感神经”和抑制其活动性的“副交感神经”。活动的时候，交感神经功能加

强。睡眠的时候，副交感神经功能加强。

在心身共同休息状态的非快速眼动睡眠中，因为副交感神经功能加强，所以血压、呼吸、心律都受到抑制。

但是，在快速眼动睡眠中，因自律神经的控制不稳定，可以看到血压上下不规律，呼吸、心律波动不定。

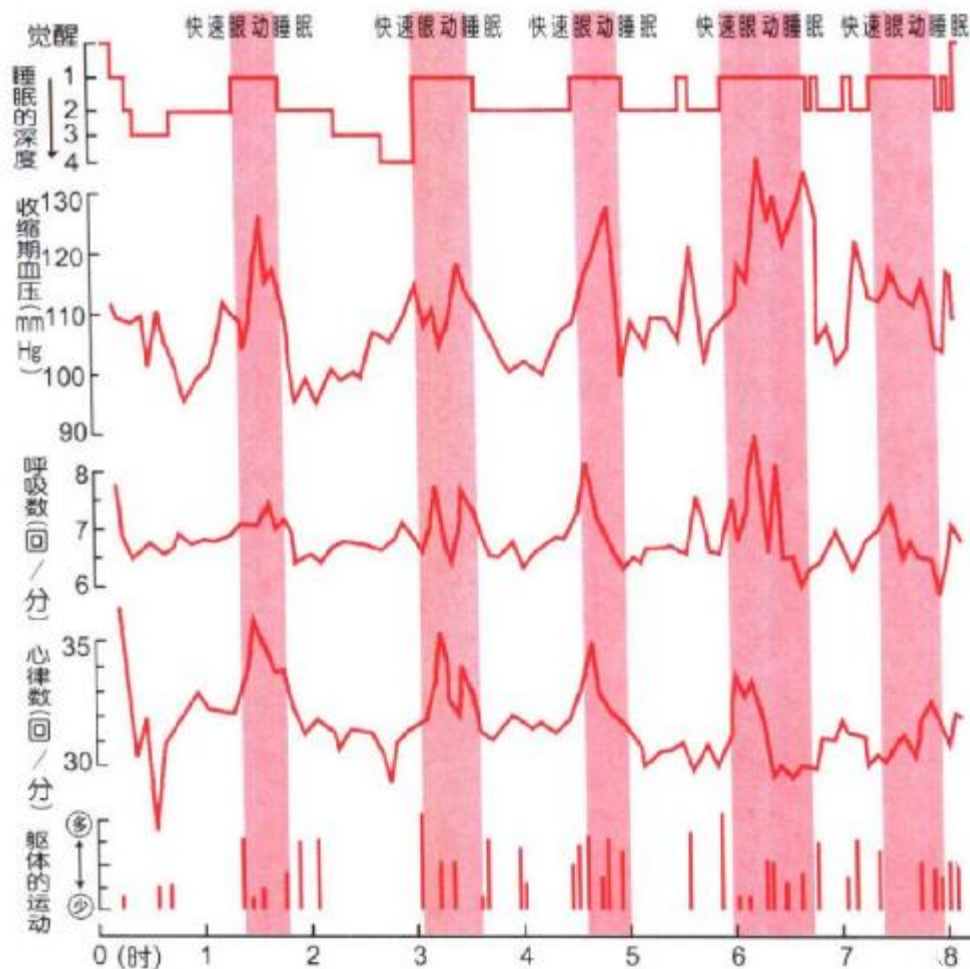
◆ 手足痉挛常导致觉醒

快速眼动睡眠时，虽然肌肉松弛，躯体处于休息状态，但脑仍然在活动。因此，常可见到说梦话，手足痉挛和眼球转动等现象。

“筋肉松弛，处于休息状态”虽这么说，总觉得挺矛盾，这是因为自律神经的控制不稳定了。

而且，睡眠的时候，总是保持一种姿势，对机体压力无法改变，就会给身体带来负担。因此，就会醒来，重新协调平衡。这种情况在快速眼动睡眠时很常见。

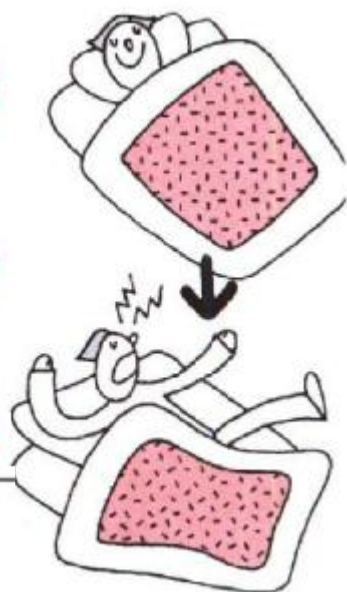




资料:F·snyder al.J·Appl·Physiol·19:417-422,1964

睡眠时机体的变化

睡眠中的血压、呼吸次数、心律及躯体运动受到调节，就处在安稳的非快速眼动睡眠中，但是在快速眼动睡眠中就会发生激烈的变动。这些我们都考虑为自律神经的调控紊乱所致。



◆“担心睡不着”的紧张状态，也会影响睡眠

神经系统功能因紧张状态而紊乱，也会妨碍睡眠。

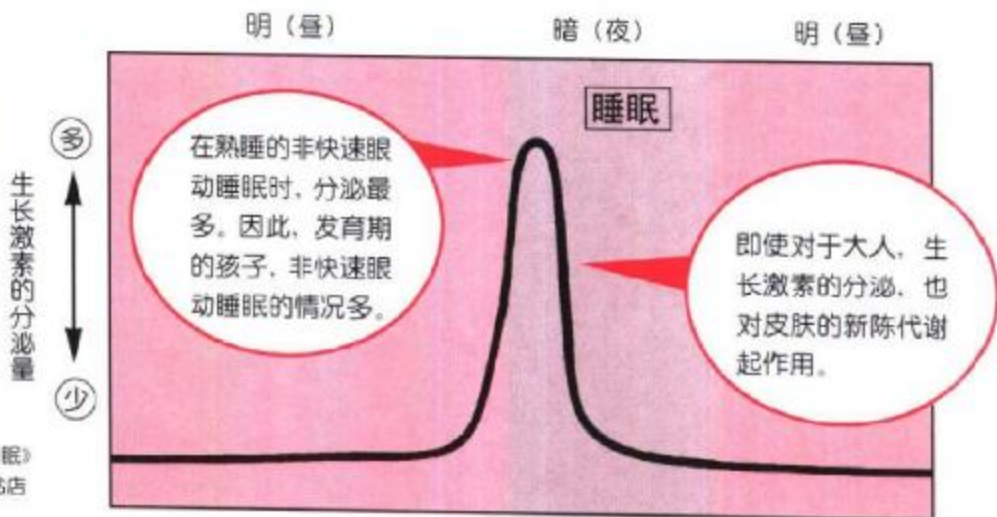
紧张状态，有寒冷、噪音等物理因素，也有担心、烦恼等精神因素。“因担心而睡不着觉”这种现象就是神经系统的功能受到与此相关激素的分泌所影响而导致的。为与这种紧张状态相对抗，脑的下垂体分泌了一种叫“促肾上腺皮质激素”的激素。这种激素能够作用于肾上腺皮质，使其分泌一种叫“肾上腺皮质激素”的激素，从而使大脑和机体的活动水平提高。因为是受生物钟影响的激素，所以应该在睡眠之前分泌量下降。

但是由于紧张状态的影响，促肾上腺皮质激素持续分泌，脑的活动水平被提高了，当然难以入睡了。

生长激素和睡眠的关系

生长激素是与机体骨骼和肌肉生成的相关的激素，是在睡眠中分泌的。

资料:井上昌次郎《人为何睡眠》
筑摩书店



◆ “睡觉的孩子长个子”之谜

如果说激素分泌与睡眠有关的话,那么确有在睡眠时激素分泌的情况。具有代表性的是脑的下垂体所分泌的“生长激素”。顾名思义,它对于身体的发育至关重要,能够促进骨骼肌肉的生长。

生长激素有在睡眠中,特别是在熟睡的时候大量分泌的特征。过去有“睡觉的孩子长个子”的说法,的确如果睡眠充足,那么生长激素就会大量地分泌。

由此来看,对发育旺盛时期的孩子来说“酣睡”是很重要的。

成人分泌生长激素有促进细胞新陈代谢的作用。这也是“睡眠不足导致肌无力”的一个原因吧。

◆ “感冒催眠”有利机体健康

防止外来病毒等入侵的守护机制“免疫”,也与睡眠有密切关系。

感冒引起发烧,身体就会懒散无力而睡着了。正如“感冒催眠”那样,顺着这种感觉熟睡,身体会恢复健康的。但是,如果反其道不停地动,反而对病情不利。

在这介绍一个非常有趣的实验。用流感嗜血杆菌感染兔子,那么就会出现如下反应:

感染后,随着体温升高,兔子血液中的免疫物质的数量增加。于是就深深地陷入持续的非快速眼动睡眠状态。为抵抗病毒,脑和躯体不再进行多余的活动,不再使用能量。也就是说为了提高免疫力,有效地保护机体,必须处于熟睡状态。

快速眼动睡眠时产生的不可思议的“梦”

睡眠过程中，虽然脑活动水平下降，但快速眼动睡眠还是比较活跃的。

睡眠过程中，脑的纷繁复杂的活动会残留记忆，可以在醒来之后被想起来。这叫“做梦”。

为什么有很多支离破碎的稀奇古怪的梦

睡眠的时候，外界的信号很难再进入，所以就处于将已在脑中的信号，重新汇编整理记忆的状态。

虽说如此，但很难合理地处理信号。现在，梦大多都是不现实的东西，这是将随处伸张的记忆的脉络组合起来的缘故。

醒来之后，能够想起的梦境，还在眼前，留有非常深的印象。

也就是说，在临近黎明的时候所做的稀奇古怪的梦，很容易残留在记忆中。





何谓『高质量睡眠』？



您有『酣睡』感觉的睡眠

下个结论，如果您自觉睡眠充足的话，这就是“高质量睡眠”。

使脑休息的非快速眼动睡眠，依据深度分为4个阶段。其中，“3、4阶段的非快速眼动睡眠(熟睡)在某段时间内不间断持续着”，而“1、2阶段的较浅的非快速眼动睡眠，使脑活化并适度表现为快速眼动睡眠”，这两个阶段是高质量睡眠所必备的基本条件。

总是处在浅睡眠而不在深睡眠状态，常在中途醒来，所以很难获得“酣睡”的满足感。但是，睡眠的总量及快速和非快速眼动睡眠分配是因人而异的。一般说“8小时睡眠较好”，8小时睡眠的大有人在。但这与睡眠质量没有关系。

过量睡眠，反而使得不清醒、身体乏力。这样的睡眠，长期处在起床时仍是迷迷糊糊的状态，在开始工作的时候，大脑和躯体很难转过这弯来。

不同年龄带的平均睡眠时间

从年龄来看日本人平均睡眠时间，约7~8小时。男性在30岁，女性在40岁是睡眠时间最短的时候，而不论男女60岁以上睡眠时间反而多了。

资料：《平成8年社会生活基本调查报告》总务厅统计局



男		女	
睡眠时间	睡眠时间	睡眠时间	睡眠时间
7.99	10岁	7.87	
7.47	20岁	7.41	
7.34	30岁	7.20	
7.36	40岁	7.04	
7.43	50岁	7.16	
8.08	60岁	7.44	
8.57	70岁以上	8.46	

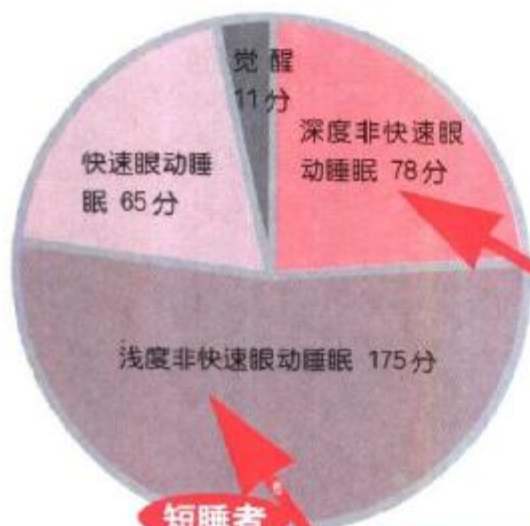


短眠者与长眠者的比较

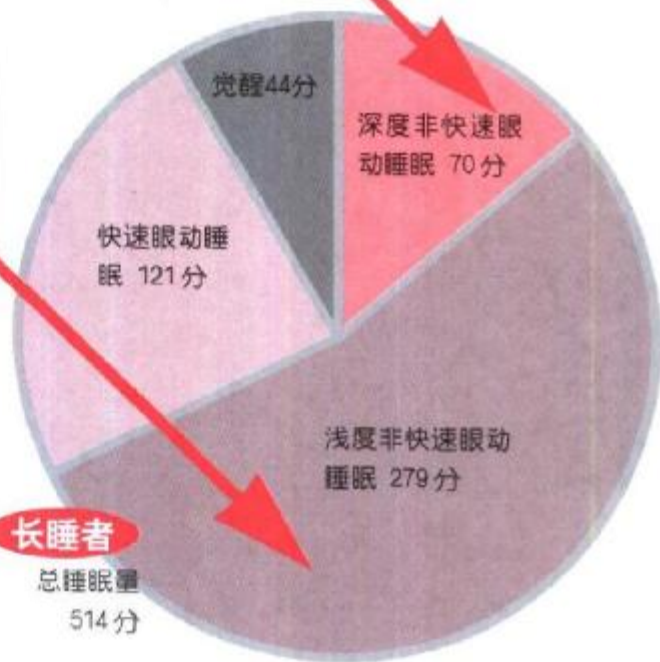
对短睡者和长睡者就中途觉醒、快速眼动睡眠、浅度非快速眼动睡眠、及深度非快速眼动睡眠在整个睡眠时间中所占的比例进行比较。

●深度非快速眼动睡眠量大致相等
所谓“熟睡”是第3、4阶段的非快速眼动睡眠，短睡者与长睡者在此方面基本相同。

●长眠者的浅度非快速眼动睡眠多
长眠者的浅度非快速眼动睡眠量，以及其他觉醒和快速眼动睡眠的量，比短眠者多得多。



短睡者

总睡眠量
329分

长睡者

总睡眠量
514分

◆短眠者 拿破仑一世 长眠者 爱因斯坦

睡眠时间，比普通人短得多的叫“短眠者”。比一般长得多的叫“长眠者”。虽然有遗传倾向，但多受生活习惯决定。

众所周知的短眠者，是拿破仑一世。传说他每晚仅睡3~4小时。而长睡者较著名的就是物理学家爱因斯坦。他总是睡10个小时以上，著名的相对论就是在床上想出来的，成为一段佳话。

有意思的是，短眠者与长眠者的熟睡总量基本相同。

仅仅是长眠者的浅睡眠和中途醒转要多一些，反而显得短眠者的颇具效率性。虽然是，浅睡眠但如自觉“确实睡着了”，这样还是可消除紧张状态的。有短时间、高效率睡眠的人，也有在被子中花费大量时间的人。也就是说，只要能获得满足，就可说是高质量的睡眠。



孩子同老年人的睡眠有何区别？



“孩子睡觉香呀”，“上了年纪，早上很早就醒了”等等，有很多关于年龄与睡眠关系的话题。

实际上，随着年龄增加，抱怨对睡眠不满意的人增多了。这是因为人脑老化了，得不到充足睡眠，也就是睡眠质量下降的缘故。

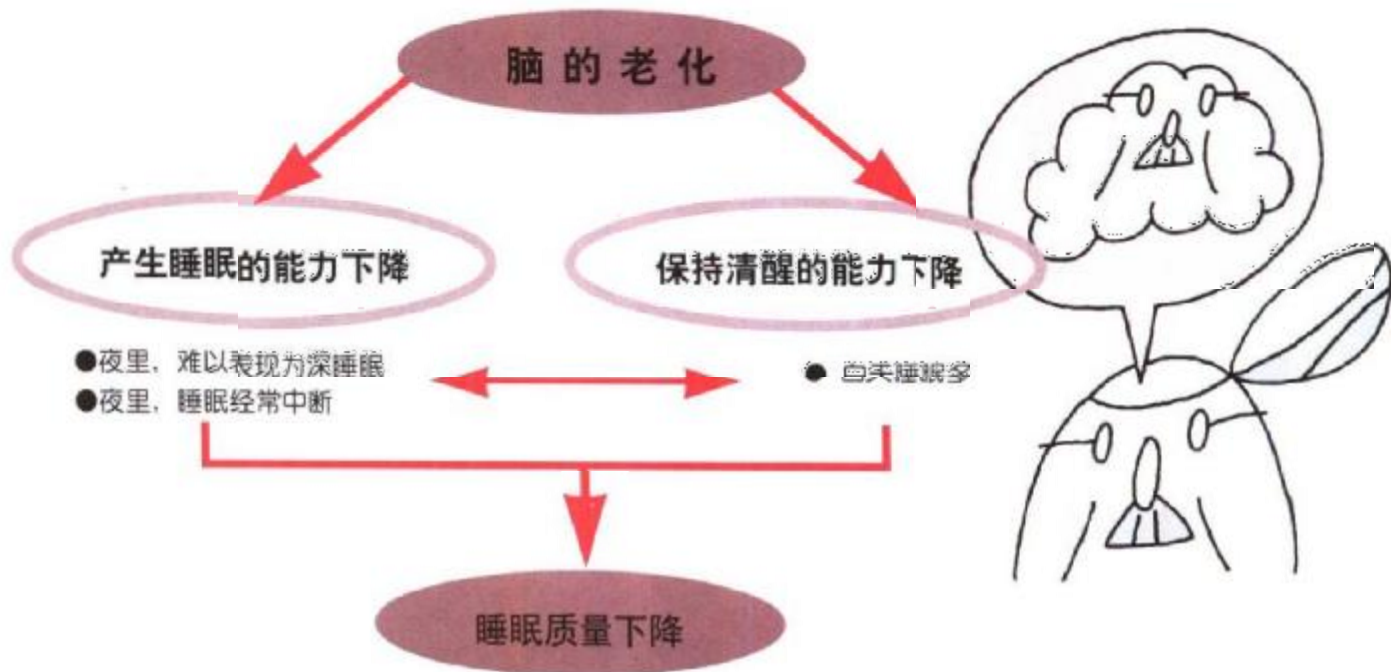
质量下降
随着年龄增长，睡眠的

睡眠是脑干作用于大脑所引起的现象。如果脑组织老化，那么产生和维持睡眠的能力都会下降。上了年纪，很难进入深睡眠状态，因为睡眠常常中断，所以就会导致“夜间数次醒来”。

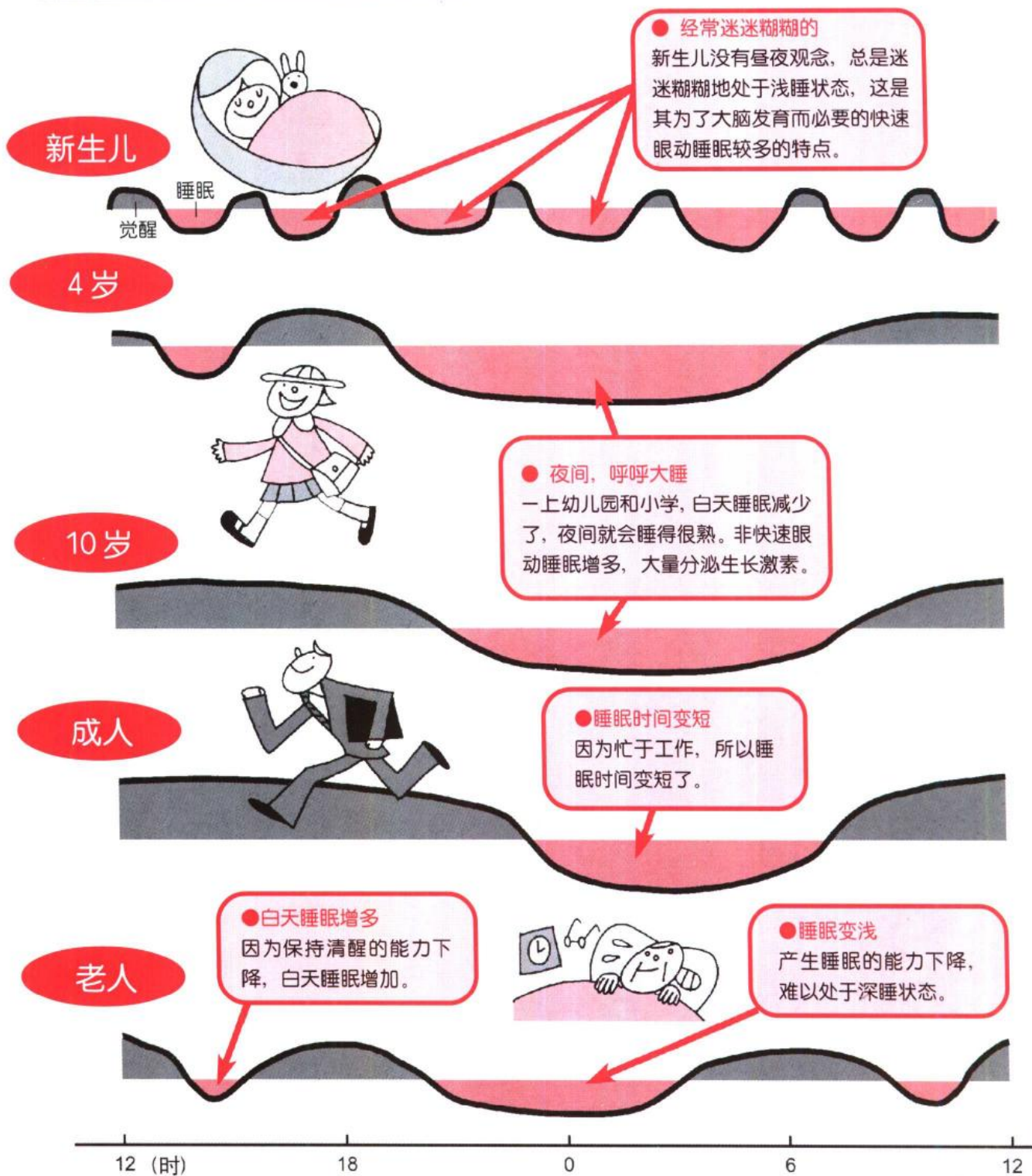
而且，保持清醒的能力也在下降，总是昏昏沉沉的。如果没有什么事情，那么像“白天啊，不能睡觉”这样的社会性强制能力也减弱。因此，白天睡眠多，反而就使得夜间睡眠越来越浅，越来越短。

但是，如果相反，白天尽量地活动，规定每天白天只睡20~30分钟。如果白天睡眠减少了，那么即使是老年人，晚上也能够获得充足的睡眠。

脑的老化与睡眠的关系



随着年龄睡眠模式的变化



资料：大熊辉雄《睡眠与临床》医学书院



夜班和彻夜不眠对身体不好吗？



律，就没什么担心的
如果能保持作息的正确规



人的活动与休息的规律，本来是同自然规律相符合的。

但是，现代人的生活非常不规律。夜班呀、通宵达旦呀，有不少必须从事割裂外界环境的活动。

睡眠的深度和量，受脑和躯体的状态所决定。

比方说，通宵达旦，不能长时间睡眠而必须从事活动的场合，脑就需要必要的睡眠。

因此，为了恢复脑的活力，就有长时间表现为深度非快速眼动睡眠的倾向。所以，一定要确保最起码的、必要的睡眠。

但是，并不是“弥补睡眠不足，就不存在问题了”。持续的不规则的生活，使得生物钟的调整被打乱。因而经常处于“必需活动的时候，却睡意正浓，天亮下班，可以好好休息了，却怎么也睡不着”——这样的恶性循环中。于是，身体乏力，精力难以集中，工作效率下降。

虽然昼夜的规律推移了，但是能够保持正确的活动与休息的规律，这对于生物钟的调整不至于紊乱，是非常重要的。

非快速眼动睡眠量的法则

使脑休息的深度非快速眼动睡眠的量是受脑的疲劳程度所决定的。清醒的时间越长，脑的疲劳度就会越大，那么就寝后一直呈现的深度非快速眼动睡眠的量就会增加。

轮班工作的要点(注意事项)

要点3
在夜班2小时前睡觉

要点3



不要摄入咖啡因

要点2

工作结束前30分钟

后不要饮酒

要点1
白天要休息、夜班



虽然酒精有催眠作用，但是打乱睡眠周期，可使睡眠中断。打算白天休息的时候，夜班后应避免饮酒。

为了防止睡眠不足引起的精力不集中，劝您夜班前要睡觉。如果能这样做的话要比在夜班时打1小时的盹要有效得多。

要点4

寝室要凉爽黑暗



白天睡觉时，寝室凉爽的话，容易入睡。而且，因为光线会妨碍睡眠，所以要拉上厚厚的窗帘，使光线变暗些。

NO!



茶和咖啡中含有咖啡因，可以提高脑神经的兴奋度，使人难以入睡。因为夜班后要睡眠，所以下班前30分钟应限制这类东西。

要点5

在休息日调整睡眠时间



为了与工作时间协调一致，那么就寝和起床的时间都要推迟。

◆ 轻松调整生物钟时针

在必须加夜班的工作中，如何使工作效率不至下降，也就是说为了减轻生物钟的负担有何方法，我们做了大量的研究。

例如，应付轮班制的方法是，从白班至小夜班、大夜班，最好把时针逐渐的调整好。

因为生物钟的周期实际比一天长，约25小时，所以将活动时间推迟一点比提早一点更容易调整一些。

轮班制度对个人而言是无法调整的。还有一点，对调整生物钟起作用的是“光”。夜间工作时可在明亮的光线下工作，白天睡觉的时候，可遮断太阳光。

这样人为制造光线明暗的规律，也就能逐渐建立活动与休息的规律了。介绍一下轮班工作中应注意的要点，从自己能做到的开始做做看吧。



怎样才能预防时差病？



A

与当地时间的差缩小
出发前，要先将生物钟

白天想睡觉，身体乏力，但是，到了晚上就是睡不着——有被这种在海外旅行之初，或回国之后，所谓的“时差病”所困扰精力的人不在少数。

到遥远的地方做短时间的旅行，实际时间与生物钟的时刻就会产生很大的差距。

往美国等东方去的时候，白天就会变长；往欧洲等西方去的时候，黑夜就会变长。

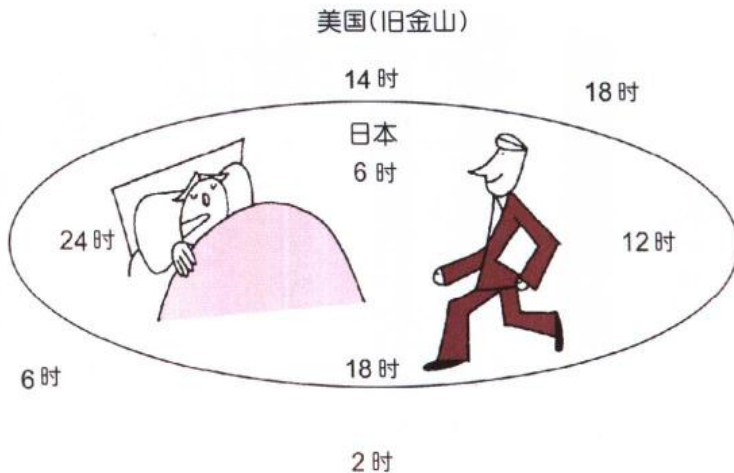
生物钟还是夜的周期，但是外界却是白昼；相反，生物钟上正是白天的周期，但实际却是黑夜，像这样，体内环境与外界环境的不一致，这就是引起不适症状的原因。

生物钟，在当地通过“光浴”等会慢慢被调整过来，大约1周就能与实际时间吻合起来。

时差病的机理

如果生物钟与日本时间一致的话，那么在时差16小时(夏令时的时节)的旧金山，白天就会成为休息期，夜间成为活动期，所以就产生了时差病。

资料：《NHK 今日健康》
1996年7月号



时差病的预防要点

要点 1

向美国等东方去时，应该提早作息时，而到欧洲等西方去时，应推迟作息时间。

从5天前调整生物钟



出发前：

要点 2

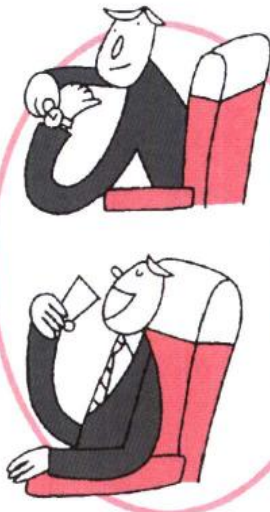
要避免订早上的飞机票

因为到飞机场需要花费时间，所以早上的票常使您睡眠不足。最好选择在下午起飞，定一个合理的旅程表。

要点 3

活动应与当地时间保持一致，尽量白天不睡觉，而在晚上睡觉。

将手表调到当地时间



在飞机上

要点 4

脱水状态不利于生物钟的调整。因飞机内很干燥，所以适量补充水分是很重要的。但是酒精会加重脱水状态，应加以控制。

适量摄入水分

要点 5

松弛一下因长时间飞行而僵硬的肌肉。做一些轻松的运动，也会

做一些轻松运动



到达目的地之后：

要点 6

到户外接受光浴

阳光有很强的调整体内生物钟的作用。如果当地天气晴朗的话，那么应该到户外去接受光浴。如果关在屋子里，时差反应会愈加严重的。



时差病的应对之策，引导您取得胜利

美国大学足球队，有时要到与本地时间差2~6小时的夏威夷去进行比赛。强队都有一个共同点，这就是“有睡眠专家来帮助赛前训练”。为了能在比赛地点使竞技状态达到顶峰，就必须首先调整生物钟的规律。

生物钟规律波动，工作效率也会上下不定。生物钟若处于休息期，无论怎样努力，也很难发挥出真实水平的。

日本的运动员，海外远征，但结果都不尽人意。究其原因，或许有因生物钟节律调整不良从而产生“时差病”的因素吧。

晚上睡不好的老年人和早上起不来的孩子们

现代社会导致老年人和孩子们睡眠障碍

日本社会的特点，怎么说呢？高龄社会、快节奏社会、24小时不休息连续工作的产业社会。虽然包含各个方面，但现在不断增加的睡眠障碍，也是一个不容忽视的社会问题。

老年人生理上常表现“夜不能寐”的苦恼。随着社会全体不断高龄化，被失眠困扰的人当然是不断增加了。

而且，另一方面，孩子们也得不到充足的睡眠，这也是一个值得关注的问题。虽然在夜间，有的在灯光下学习，有的则沉迷于电视和游戏之中。这样的结果，就是早上上学的时间起不来，即使起床了也非常不舒服，而这样的孩子却在不断增加。长年这样生活，睡眠规律被打乱，恐怕就不能适应社会生活了。

在日本没有“睡眠学的课程”

今后，这种睡眠的问题会越来越多，但是与之相对应的医疗机构尚处于不完善的状态。日本的医学系没有“睡眠学”这门课程，专科医生中也没有“睡眠”的分科。而在这一点上，美国就领先一步了。有“睡眠专科”的诊所在美国就有1500家以上。

睡眠对社会整体的影响太大了，如果考虑这方面的重要性，那么在日本开设“睡眠学科”、“睡眠专科”将不会太遥远了。



第 3 章

对失眠进行诊断



接受哪个科的检查呢？

在内科、神经内科、精神科治疗

依据您的症状，看看就诊信息

不是 是
未改善的情况

开始

被失眠困扰，有一个月以上了吗？

在附近有可以轻松相谈的家庭医生吗？而且目前正在治疗什么疾病？

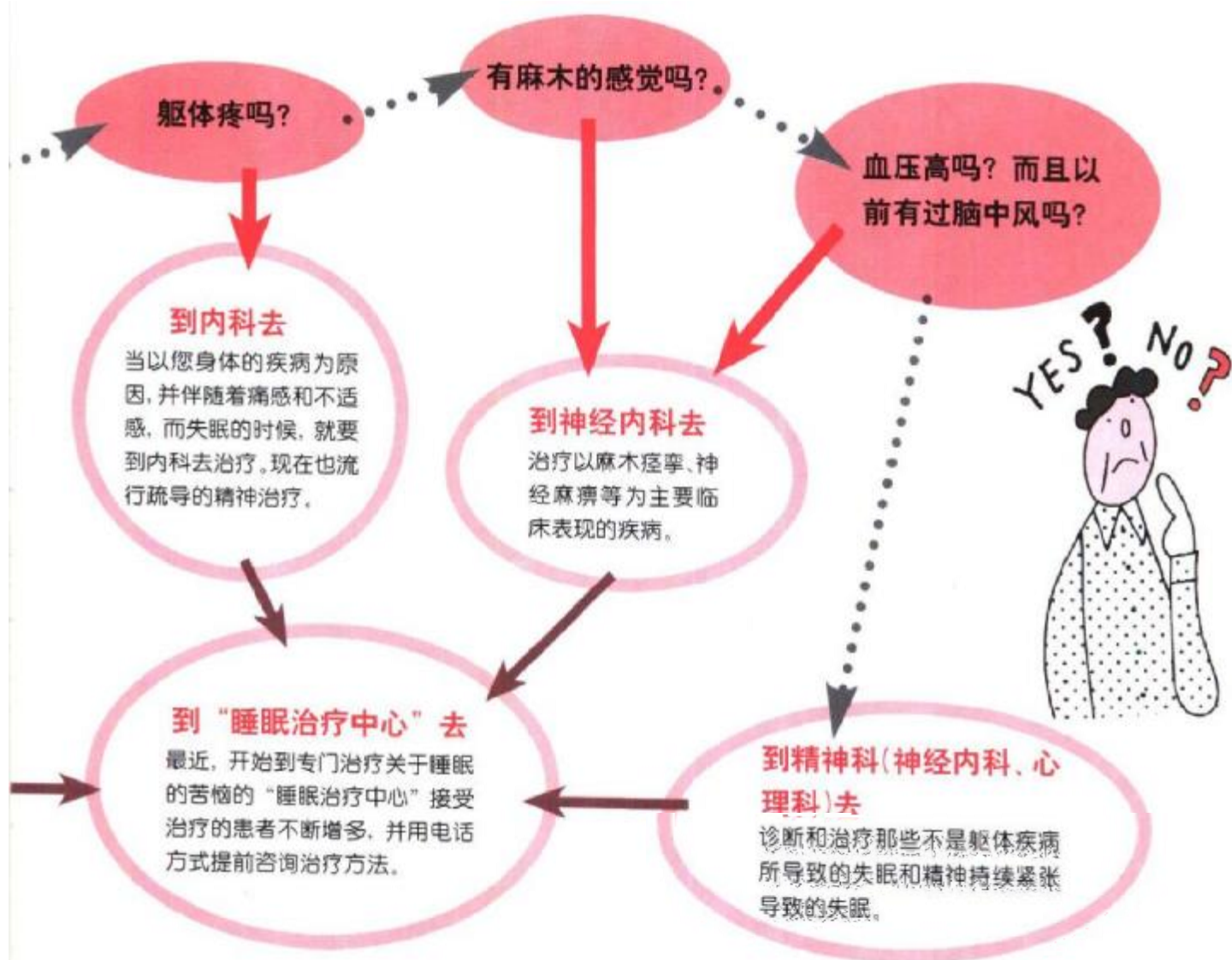
在一个月內，是一过性的失眠。虽然一时的症状，治疗后就不必再担心，但是即使在短期，如果程度非常重，而且又反复，影响日常生活的话，就请去接受治疗吧。

去与相关医生协商
调查一下，正在治疗的疾病，以及所服的药物是否是失眠的原因。

首先试着向相关的医生咨询

虽然“想治疗失眠”，却不知何处就诊，这种苦恼很多人都有。在担心长了什么病了，为了治病而吃药的情况下，我们也必须考虑其招致失眠的可能性。

女性更年期综合征就是以失眠为一种临床表现的。要是您的身体状态非常了解的医生，倒是可以考虑接受其适当的诊断和治疗。



开始最好用电话预约

即使与相关医生协商,也有得不到改善,或没有可以轻松相谈的医生的情况。这个时候,推荐您到内科和神经内科或精神科去就诊。检查的结果,也有非常必要到其他科治疗,或者进行专门治疗的情况,在这里作一介绍。

“不就睡不着吗?要到精神科、神经内科去就诊”,或许有人犹豫不决。但是,睡眠对于生活整体质量关系重大。如果长期被失眠困扰,请务必去看一看。

虽然与失眠人数相比少得可怜,但随着最近“睡眠治疗中心”的开设,专门处理与睡眠有关的医疗机构不断增加。

再有,希望治疗失眠,最好先用电话咨询的方法,与医院提前约好,也是非常必要的。

说些什么？
表达些什么？

不仅是睡眠过程， 清醒时的状态也要详细诉说

在睡眠日记里，将床上的起止时间上标上箭头，并记录期间的睡眠状态。而且，白天也睡觉等情况，也要从1号记起，还有以0为基准，用-2到+2五个等级来评价活动过程中的情绪。

情绪状态

+2 非常好 +1 好 0 一般
-1 稍差 -2 非常差

白天有烦心的事情吗？

- 没劲，提不起精神
- 很压抑，不舒畅
- 觉着困倦
- 头脑总是想着失眠的事

睡眠一不充足，白天就表现“困倦、乏力”。而且，总是将失眠的事情放在心上，白天就会形成非常压抑的情绪。

对于轮班制工作的人……

在睡眠日记里，也要记录工作的时间表。而且也要将“感冒发烧”这些身体的情况记录下来。



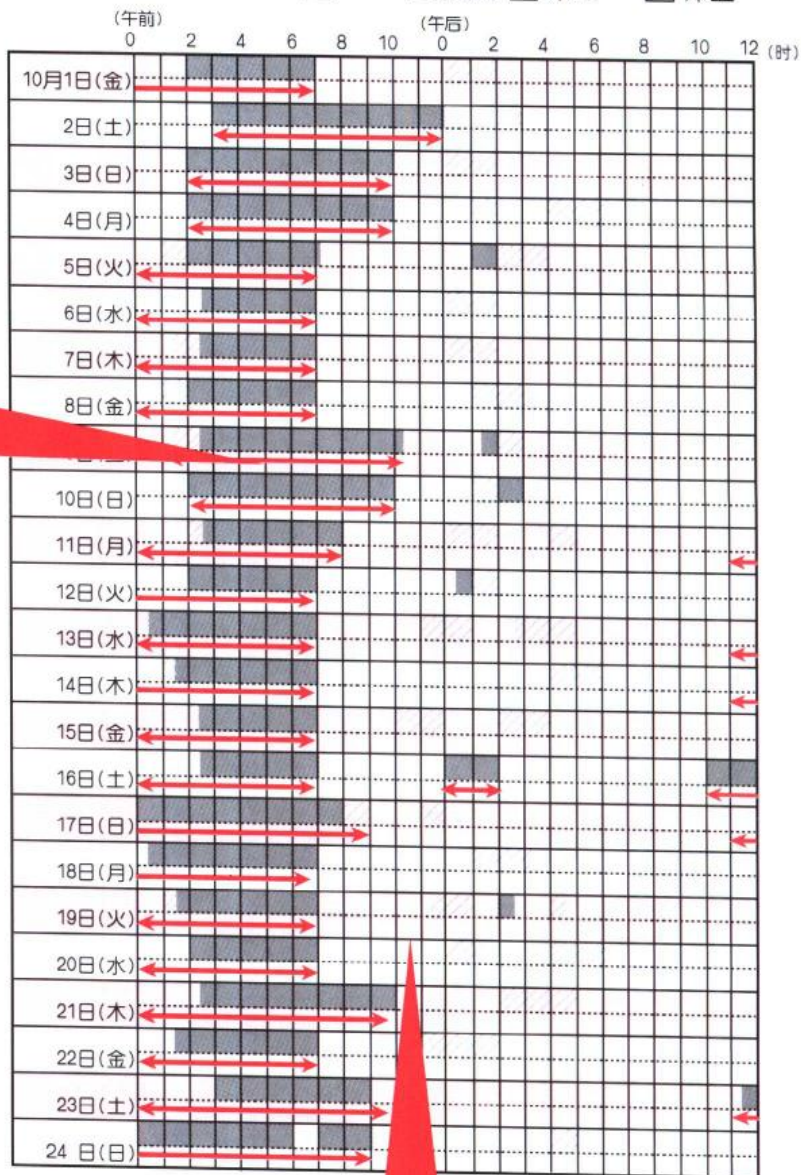
-1	-2	0	+1	+2

睡眠的情况是诊断的重要信息

为了消除失眠的原因，寻求好的治疗方法，那么要正确掌握患者的睡眠状况是不可缺少的。不仅仅睡眠的状况，像“早上起床后，仍有睡意”，“觉着不舒服”等清醒时状况诉说明白也是很重要的，而且关于睡眠过程中，鼾声如雷及躯体动作等等状况，还有被人们所误解的事情，都要具体地说清楚。

还有，记录上床时间和实际睡眠时间等情况的“睡眠日记”也是非常重要的信息来源。建议您在专门的医疗机构去就诊前一个月左右，开始记睡眠日记，推荐的表格请参照104页。

熟睡
 辗转反侧
 躺在床上
 不在床上



睡觉时，有这些情况吗？

- 打鼾
- 磨牙
- 说梦话
- 睡相很差
- 脚周期性地动来动去……

关于睡眠时的样子，以及家人所指责的都要具体地诉说清楚。而且像“被子常挪动了，掉下去了”等，发生时的情形也要说。

一个人过夜的话……

事先用录音机将睡眠过程中的声音录下来，鼾声的高低，打鼾停顿的次数都要清楚。用录像机可以将睡眠过程中躯体的动作记录下来。



如何睡不着的？

- 没有睡意
- 睡眠很浅
- 常常是清醒的
- 早上很早就醒来
- 为生计而早起
- 一想睡觉，被子中的脚就像有虫子在爬一样



不要仅是简单地诉说：“睡不着”，是怎样睡不着的？您烦恼的症结在哪？这些都要尽量具体地说清楚。

说些什么？
表达些什么？

也要说清楚 日常的烦恼和生活习惯

要说清挂在心上的事

● 自身的情况

工作和学习的烦恼，对将来的不安感，如果有的话，要将这些说清楚。



说清楚，正确认识紧张的原因，就能自己调整情绪。



● 家庭的情况

与家人的关系，对经济状况的担心等，试着具体考虑问题所在。

● 人际关系等

在单位与同事的关系，与朋友的关系，以及与邻居的交往等等，没有烦恼吗？



烦恼、担心的事也会使睡眠质量下降

烦恼呀、担心事等，精神处于紧张状态时，就导致一时性的失眠，有很多人苦恼于此。大多情况下，不仅是没有睡意，而且睡得很浅。也就是说，睡眠的“质量”下降了。像这种情况，消除精神紧张的原因是改善睡眠状态最好的方法。到底因为什么而烦恼？搞清楚问题所在，再考虑如何解决，以达到治疗的目的。

如果是自身的原因或因家人、朋友以及同事之间的人际关系所引起的烦心事情，也请坦率地诉说清楚。

另外，也有自己不清楚烦恼所在，而需通过第三者对自己的评价，才清楚有“紧张因素”的情况。

谈谈生活习惯

● 吸烟是什么程度？

对于吸烟的人，吸烟的深度，一天吸的支数，还有什么时候常吸烟等等都应该好好考虑一下。

● 寝室的环境怎么样？

有噪音吗？光线如何？卧室的温度和湿度呀，对寝具满意吗？



● 在家里度过的时间多长？

在室内的时间多呢，还是在户外的机会多？一直工作吗？运动和饮食的习惯都试着去检查一下。

● 咖啡和茶的量？

1天喝几杯，喝多长时间？而且饮酒的时间、量都要搞清楚。

找找生活中有没有原因

不仅仅精神的紧张状态，可以成为失眠的原因。而其他例如噪音、寝室的温度、湿度等物理因素，也可使人处于紧张状态，妨碍人的睡眠。

而且，吸烟、饮酒等习惯，喝茶、咖啡，甚至饮用富含咖啡因饮料都会影响睡眠。

另外，在家中度过的时间长，还是在外边的时间长？有长期感兴趣的运动吗？

饮食的内容和时间等等，这些生活方式都必须仔细检查。因为这些细节也可以妨碍睡眠。

平常的习惯，纵使有问题，自己也大多觉察不到，所以检查并加以改善是很重要的。

说些什么？
表达些什么？

的方式，对于诊断也是有用的 工作性质和工作时间及过休息日

轮班制工作的小A和
以白天工作为主的小
B 的一天的记录

小B 43岁
公司职员



工作的环境变了，
工作刚开始，尚不
习惯。最近，睡眠不
好，因此而烦恼。

起床

AM
7

早上时间很紧张，
早餐只吃一点点。

早餐

8

上班

9

工作

10

工作是以办公桌
上完成的为主，因
为是新工作，所以
持续紧张。

在办公室时间多，还
是在外面时间多，是
体力劳动，还是接待
性质的工作等等，包
括职业种类及工作内
容、时间，都要具体说
清楚。



午餐

工作

夜班加到几点，晚
饭的情况，都要详
细说。如果把工作
带回家去做，这也
不要忘记。



诉说每月工作的强度和內容

对于工作的人，工作无论是在时间上，还是精神上，都在生活中占有很大比例。因此对心身的状态及睡眠都有很大影响。

在探寻睡眠问题所在时，工作的内容、时间，若是轮班工作的话，那么每月的时间表都请诉说清楚。上表是轮班工作的小A和以白天工作为主的小B一天的记录。因为列举了问诊的要点，请参考。



小A 29岁 护士

因为轮班工作每周有2个夜班。大概是慢性睡眠不足的原因吧?总觉得不舒服。

工作

洗澡 吃零食

对于轮班制工作的情况,是以什么周期值小夜和大夜班,事先准备好一个月的时间表,那么工作状况立刻很清楚了。

1天除了总的睡眠之外,在夜班前后小睡的情况等也要说清楚。而且小睡的场所,是否有熟睡感,以及起来后是否留有睡意等等,都要诉说清楚。



小睡

夜班天亮了,将屋子光线弄暗,大约可以熟睡3个小时。

11

12 PM

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12 AM

1

2

3

4

5



在公司里吃面条对付 晚餐



午餐

为了营养的平衡,午餐要好好地吃。

购物和做家务

家务积压着,但是身体又疲惫不堪,所以进展不顺利。



晚餐

夜班时,什么时间、什么情况小睡,以及工作中有睡意时如何应付,都必须说清楚。

最近加班多了 工作

一边看着电视,一边喝着啤酒,没上床就迷迷糊糊了。

回家

小睡

虽然在上班前多少躺一会,大多睡不着。

工作

深夜,与同事交接好,小睡了1个小时。但是,工作中,仍然有睡意。

平素的睡眠状态自然要说,休息日睡了吗?休息日起床和就寝的时间等等也要具体地说清楚。

睡眠

虽然躺下了,但怎么也睡不着。因为第二天是休息日,就在白天睡觉了。

说些什么？
表达些什么？

种类也是重要的信息 病历和正在治疗的疾病、 所服药物的

这些疾病可以成
为失眠的原因

皮肤病
特异性皮炎、荨麻疹等，这类疾病会引起强烈的瘙痒。

外伤疼痛
骨折等严重外伤，及术后疼痛会暂时妨碍睡眠。

脑梗塞·脑出血
脑功能障碍，失眠常作为后遗症表现出来。

呼吸系统的疾病
因哮喘、支气管炎而致憋喘，夜间咳嗽等等也是原因之一。

消化系统的疾病
因胃炎、胃溃疡等引起的疼痛和不适感会妨碍睡眠。

关节疼
慢性腰腿疼，以及风湿病等关节炎。

疾病和外伤妨碍睡眠

因为痛、痒、憋喘的原因而睡不着觉。如果有引起这类症状的疾病和外伤当然会妨碍睡眠的。假设，现在被什么病困扰的话，那么就有必要考虑它成为导致失眠原因的可能性了。

与失眠关系密切的疾病有：胃溃疡等消化系统的疾病，以喘息为主的呼吸系统疾病，像特异反应性皮炎那样伴有强烈痒感的疾病等等，我们可列举很多。

不论是哪个，如果作为失眠原因的疾病或外伤的状况逐渐好起来，那么睡眠就能够得到改善。反而言之，只要原因不消除，即便治疗失眠，效果也不理想。自己将曾经患过的和现在正在治疗的疾病都详细地说清楚之后，再确定治疗方案，这是非常重要的一点。



这样的药物有引起失眠的可能性

- 治结核病的药
(异烟肼、雷米封等)
- 治高血压的药
(β 受体阻滞剂、甲基多巴等)
- 高血脂症用药
(胆固醇合成阻滞剂)
- 肝脏疾病用药
(干扰素)
- 胃溃疡用药
(抗胆碱药、组胺 H_2)
- 哮喘用药
(安茶碱)
- 变态反应疾病用药
(类固醇)
- 癌症用药
(抗癌药)等等



当您为药物担心的时候，要找相关的医生去咨询

服药后出现失眠，如果您担心的话，试着找相关的医生问问。即使疗效相同，也要优先选用不影响睡眠的药物。

治疗疾病的各种药，也可以引起失眠。特别是老年人，因为吃的药种类多，要向医生说清楚药物的种类，检查一下，看有没有引起失眠的药物。

检查一下，有没有服用影响睡眠的药物

生了病，为了治疗，大多数人都会吃药的。因治病所服药物有副作用，有的可以导致失眠。在找睡眠问题时，将现在所服药物的名称类型，以及是否有副作用，仔细检查一下，是很重要的。

处理药物原因引起失眠的情况，就应该换用其他的药物，再配合小剂量的睡眠药物一起使用。但是，治疗效果不要自己判断，要听从医生的安排。而且，接受医生检查的结果，如果清楚“与失眠没关系”，就会安心地继续服药。

有什么样的检查？

利用内科检查和多种波动描记器 来检查失眠的原因

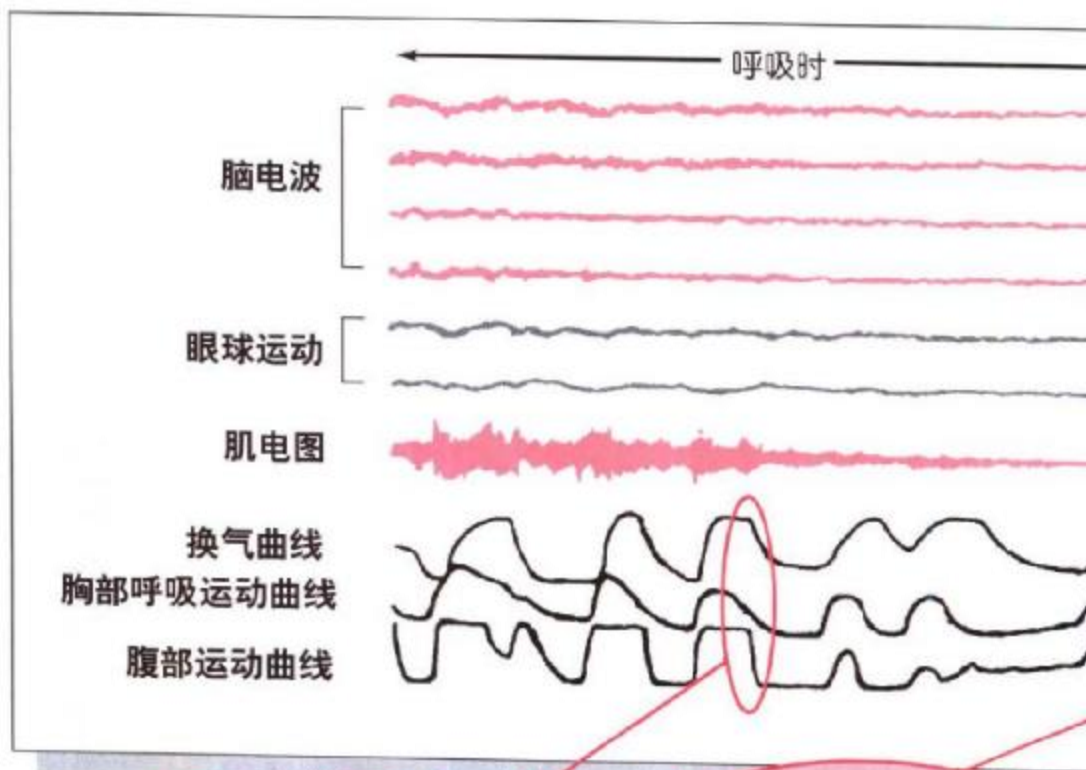
作一下全身检查，看是否有疾病存在

或许失眠是“有什么病”的“警告信号”。对于长期原因不明的持续失眠，有必要检查一下，是否有导致失眠的疾病。

所以，失眠以外的症状，即使记录在病历上，也要接受详细的问诊，而且要作血液检查、尿液检查等全身性的检查。如果查清楚引起失眠的疾病，那么在治疗这种疾病的同时也就达到治疗失眠的目的了。

另外，贫血以及肾脏功能减退，都能使失眠恶化。

睡眠时无呼吸综合征



换气曲线是通过鼻子下方的温度计来读取呼吸状态的。呼吸时胸部和腹部连续运动，就产生了换气曲线的变化。

换气曲线的波如果消失，从鼻子的呼吸停止我们就可以知道，即使活动胸腹部来呼吸，但因为气道闭塞，呼吸也不太通畅。

用多种波动描记器检查睡眠过程中的脑电波和躯体活动

利用“多种波动描记器检查”可以调查睡眠状态。带着各种各样的装置睡一夜，那么睡眠过程的脑电波、眼球运动、肌电图以及心跳等等会被连续地记录下来并进行检查。利用脑电波和肌电图的变化，我们可以检查中途觉醒的有无和睡眠的深浅度(参照右侧的照片)。

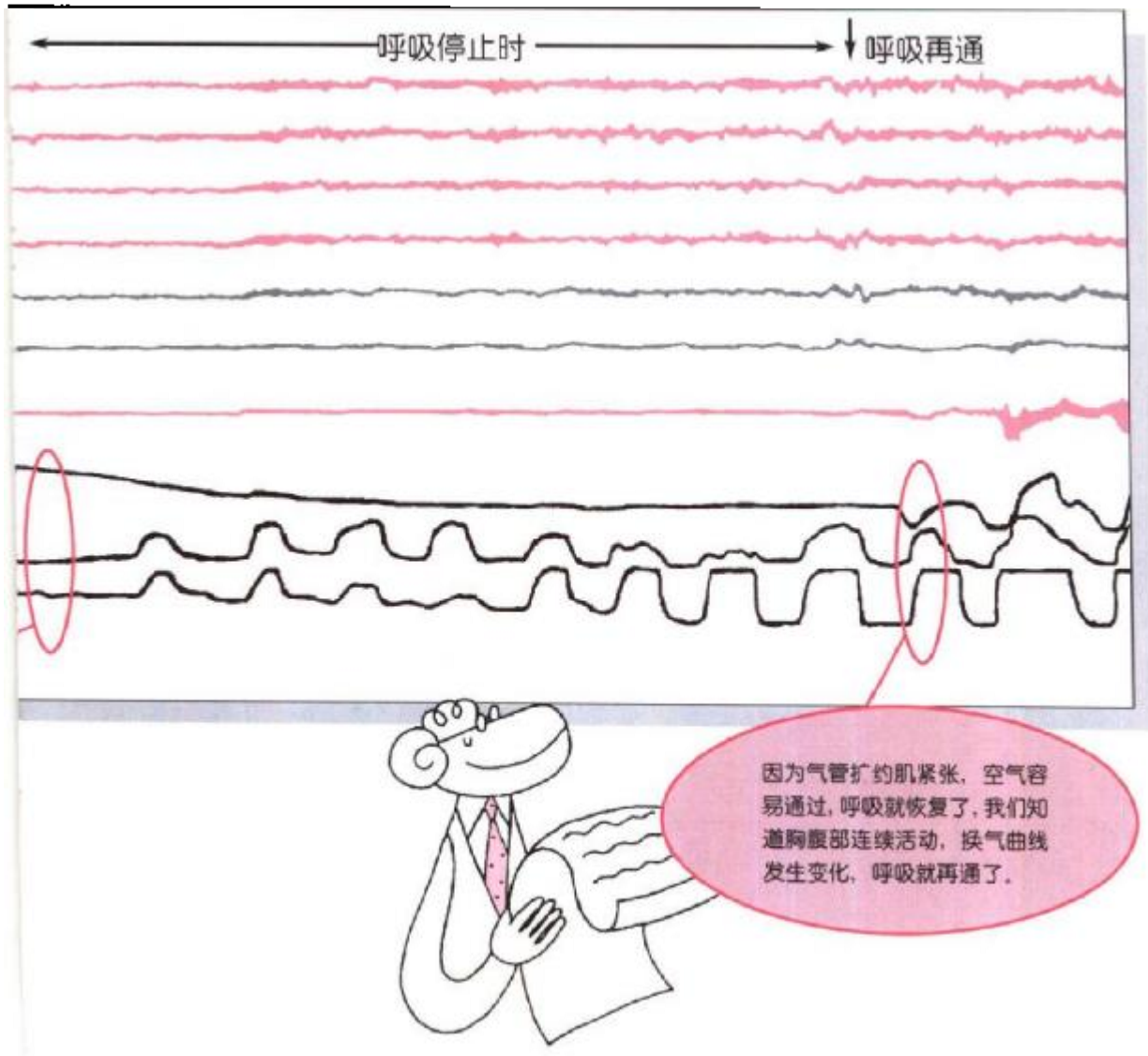
如果进行这种检查，就能正确诊断“睡眠时无呼吸综合征”(参16页)“周期性四肢运动障碍”(参20页)等疾病。而且也有虽然自觉“睡不好”，但通过检查客观评价其睡眠的质量和量，反而发现睡眠得到满足的情况。

但是，多种波动描记器检查，因为需要特殊的仪器，所

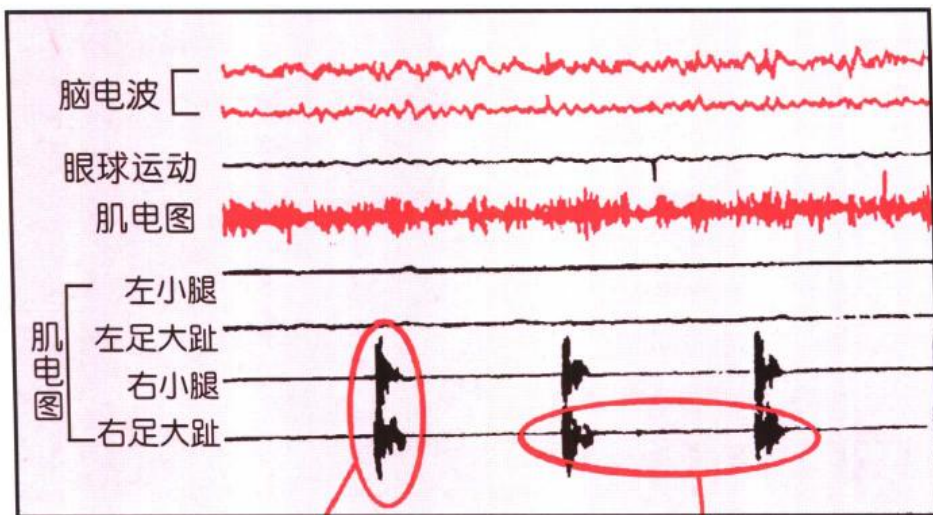


以不是随处都可以做的。而且因为是相当大的检查，故即使在专门的医院里也多是在非

常有必要的情况下才进行。



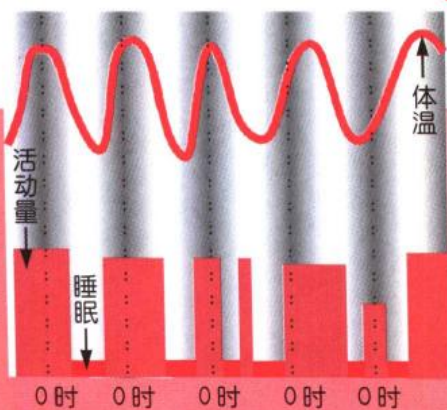
周期性四肢运动障碍的情况



资料：稻见康司：睡眠无呼吸综合症和restless·Legs综合症《精神科Mook》No 21·1988《睡眠的病态》金原出版

从右侧小腿、右足大趾的肌肉活动所显示的电波反应来看，可以知道，右脚产生了痉挛。

右足大拇趾的抽搐，定期发生。这个例子是每10秒钟发生1次，可以引起短时间的觉醒。



上部曲线表示体温的变化，下部的带状图表示活动量与睡眠量，在本来应该休息的时间，夜间体温升高，活动量也增多，我们就知道这是颠倒昼夜了。

记录数日来的活动，计算活动量

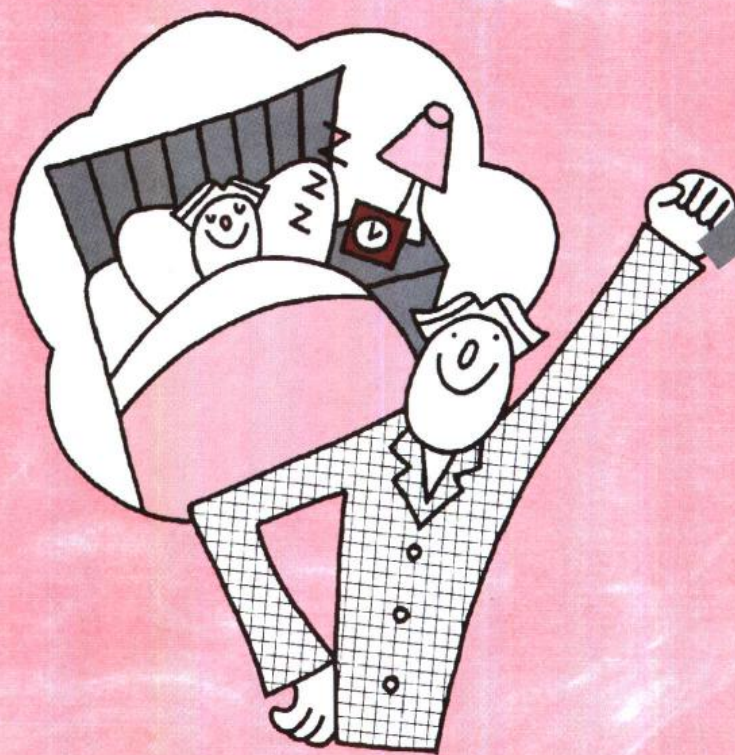
所谓测量持续活动量是用“握力器”样手表型的测量器，记录手腕的运动。同时用细软的圆筒状的直肠体温剂，插入肛门，观察体温的变化。活动量的测量，通过记录手腕的活动，就可知道睡眠与觉醒的周期，而体温的变化也能调整生物钟的周期。

不过，能实施这项工作的医院很有限。但是如清楚觉醒周期与体温变化的关系，对于诊断是很有价值的。

上图是根据测量器的计测图编辑而成

第4章

能使自己酣然入睡的快速睡眠法



快速睡眠的5个要点

饮食·阳光·运动·洗澡·咖啡和酒精

按时进3餐



要点

1

每天饮食要有规律

我们因为活动，所以必须从食物中摄入能量。饮食其实对睡眠是很重要的。可能有人认为“睡眠也需要能量吗？”真不可思议。但是，控制睡眠周期的生物钟也会因为工作一天而能量不足的。所以，通过饮食补给能量就相当于给生物钟上弦了。

但是，不规律饮食，甚至不吃饭，就会打乱生物钟。应该一日三餐都按时进行。

虽然还不至于到医院去，但是有不少人希望再睡得好一些。

这时，就试着重新认识一下日常的生活吧。

睡眠是脑产生的。但是，脑不仅产生睡眠，还要做很多活动。因为睡眠也是处于一天的周期之内，所以白天的度过方式，对睡眠的质量有很大的影响。可以说白天健康的活动，就能够产生健康的睡眠。

在这里，将能够产生好的睡眠的饮食、运动等这些日常生活方式的要点作一介绍。首先，我们从力所能及的开始。

早上

要摄入水果等甜的东西和面包、米饭等碳水化合物

一般，早上起床时，距前一天晚餐已有10小时以上未吃任何食物了。所以脑和躯体能量不足。首先要进食能迅速转化为能量的水果、果汁等。但是，因甜的东西容易消化，所以不会持久。多摄入米饭、面包等碳水化合物就相当重要了。因为分解碳水化合物需要一定时间，所以这就成为上午活动的能量来源了。

睡懒觉了!

早上，顾不上吃早餐就向车站狂奔！即使这种时候，也不要空着肚子。时间再紧，起码喝点果汁之类补充糖分。休息时，也别忘了适时补充能量。

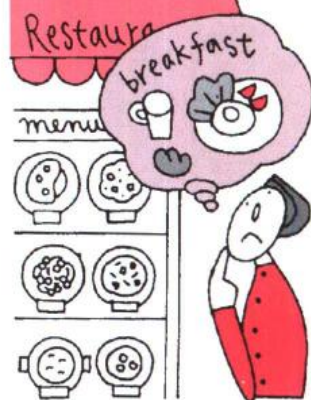


白天

忌过饱!

是不是因为下午肚子饱饱的，打瞌睡就不能顺利工作了？如果不好好吃午餐，就不能确保下午的能量了。虽然午餐必须要吃，但注意不要吃太多。

早餐吃得少的时候，午餐多吃一些，早餐吃多了，午餐就要少吃点，要像这样考虑到饮食的平衡。



hot milk & biscuit

肚子饿，睡不着觉的时候一空着肚子，就睡不着觉。然而吃太多，反而也睡不着。睡觉之前饿肚子时，少吃面包、饼干之类的东西。建议您喝热牛奶，它有放松精神的效果。

晚上

多摄入蛋白质和钙

晚上，是恢复因白天活动而疲劳的身体的时候，在晚餐要大量摄入蛋白质和钙，蛋白质有利于血液和肌肉的生成；而钙参与造骨，并能够消除疲劳。

但是，不要过多地摄入脂肪。因为消化脂肪需要耗费很长时间，胃肠工作时间延长，就有可能影响睡眠。



活动期明亮，休息期黑暗，恢复机体的周期

要点

2

利用光创造规律

对于我们的身体，是存在活动期和休息期的周期的，一般明亮的白天是活动期，而黑暗的夜晚是休息期。调整体内周期的是“光”。比如说，早上起来沐浴阳光之中，就知道是“活动期来了”的重要信号。

但是，现代不规则的生活，与“光”的关系常出现偏差，而这种偏差正是导致失眠的原因。为了恢复机体本来的周期，要尽量沐浴阳光，夜晚躲避亮光，这样泾渭分明是很重要的。



早晨起床打开窗子沐浴晨光

早上怎么也醒不了，即便闹钟响起来，也要躲在被子中赖着不起。像这种懒觉的人就应该下决心，一下子拉开窗帘，晒晒太阳。

晨光，会重新启动生物钟，提醒身体新的一天开始了。而且，打开窗户呼吸新鲜空气，情绪也会高涨起来。

活动身体，升高体温

按时吃早餐，为一天的开始做准备，轻松地活动一下身体。做深呼吸，然后做点轻松的体育运动，就会使睡眠过程中沉睡的肌肉活动开来，血液运行，体温上升，进入到活动的最佳状态。

而且，脑血流顺畅，不仅是躯体，大脑也会清醒起来。



尽量延长在户外的时间

白天大量接受光照，抑制促进睡眠的褪黑激素的分泌量，就很难引起睡意，尤其是阳光能引起这样的效果。白天休息时应到外面去，积极接受光照。而且，白天接受大量光照，夜间褪黑激素分泌量增多，容易进入睡眠。

朝

昼

晚餐后轻松运动一下，空空肚子

基于人一天的体温周期，睡前2小时稍稍使体温上升，有利于入睡。晚餐后，散散步，做做体操也有利于消化。但剧烈运动反而使脑兴奋，应予以禁止。



轻松运动升高体温，也带来了适度的疲劳感

要点

3

运动使心情舒畅，诱导睡眠

一般来说，体温在白天活动期升高，而夜间休息期体温降低。如果体温上下幅度大，就能够进入深睡眠。调查浅睡眠的人的体温，大多是白天体温不太高，夜间体温也不太低。

要想升高体温，运动是最好的方法。如果在白天积极运动，升高体温，到了夜晚，体温自然就下降了。而且经常活动身体，适度的疲劳感使人容易进入睡眠。

夜

夜晚光线不要太亮，也不过度看电视

夜晚，放松心情是很重要的。与白天相反，要避免强烈的光线，使屋子昏暗一些。而且电视和电脑上明亮的画面对身体也不好。

我们可以试着读读书，欣赏音乐，轻松度过。



不乘车和电梯，自己走白天常活动身体，体温升高，就会使机体内部非常有节律。

即使没有时间，不乘车和电梯自己步行，稍微花点功夫，运动量就会增加上去的。



睡前1~2小时
洗浴效果最好

要点

4

洗浴, 松弛与舒畅

松弛、舒畅的沐浴, 也是促进睡眠的好方法。

为了轻松地入睡, 洗浴的时间是一个要点。洗澡时虽然可以使体温一时性升高, 但1~2小时后体温会逐渐下降。这时上床是最理想的。也就是, 睡前1~2小时在40℃水温中沐浴, 然后上床, 随着体温下降, 就很容易入睡了。

但是, 老年人在热水中呆时间过久, 头脑昏沉, 会加重心脏的负担。所以洗浴时注意时间不要太久了。



起床后状态不佳的人起床之后, 试着用热水淋浴。刺激传到大脑, 立刻就会清醒起来。

好的沐浴露可以提高松弛的效果

洗浴的时候, 如果使用好的沐浴露, 会达到更加放松的效果。

气味、颜色之外, 洗浴效果、接触皮肤的感觉等, 各种各样的产品市场都有销售。最好选择适合自己的来使用。



患肢冷症的人

在睡觉之前, 将手、脚等容易冷的部位用热水洗泡, 情况会改善, 也容易入睡。

就要睡觉前, 泡在热水中

因为工作原因, 快睡觉了才到浴池中去, 这样的人, 湿漉漉地泡在热水中。就要睡觉了, 泡进热水中, 身体一热反而难以入睡。

于是, 从浴池里出来, 趁着还未冷下来就钻进被窝里去。



限制咖啡
因和酒精

要点

5

正确对待，
咖啡和酒精

咖啡中富含兴奋作用的咖啡因。因此，白天困倦时饮用咖啡，就会起到这样的效果。但是，如果晚餐后大量饮用，就会全无睡意的。

而且，酒精会打乱睡眠的规律。所以要控制在晚餐上饮酒。有酒瘾的人，想让他晚上不饮酒，太难了。

另外，服用安眠药的人，应禁酒。



夜茶时间请喝草药茶
“晚餐后的轻松时光，
还是想喝点什么”——
对于这样的人，请喝草
药茶吧。特别推荐有松
弛效果，可以诱导睡眠
的薰衣草茶。

控制夜晚饮酒

虽然少量的酒精，确实可以促进睡眠，但饮酒过度反而使睡眠的质量下降。夜间饮酒的话，用日本酒一小杯，然后，兑水倒一玻璃杯。

晚餐后要限制烟、茶

红茶、绿茶同样含有咖啡因，因而有兴奋作用，此外还有利尿作用。因此，上厕所小便也是半夜醒来的原因。

而且，烟草中所含的尼古丁也有兴奋作用。因此，晚餐后也要限制吸烟。



掌握睡眠的正确姿势

诱导睡眠的松弛方法

腹式呼吸法·对失眠有疗效的穴位·肌肉弛缓法·自律训练法

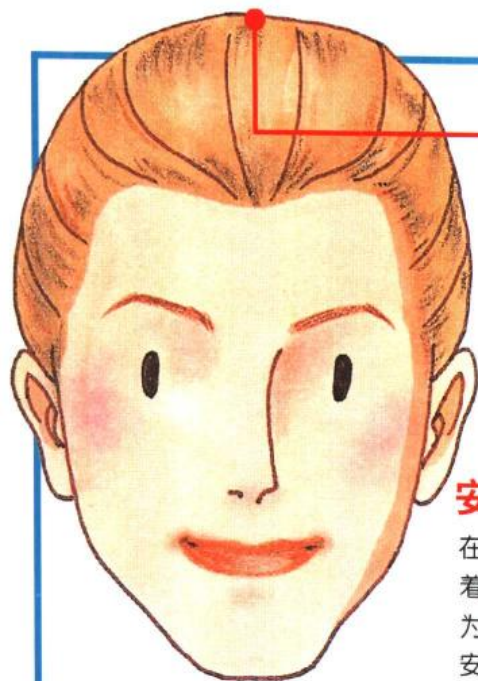


被失眠困扰的人，常想“今晚又要失眠了”，所以一到被子里就会紧张起来。于是，愈发睡不着觉了。这时候，使心身都得到松弛是很重要的。然而，仅仅是“想着放松”反而会更加紧张，这样是不行的。

因此，我们介绍一下肌肉弛缓法和放松呼吸法。运用这些方法，就会抵消“想睡觉”这些念头，从而能够缓解心身的紧张状态。这就像儿时听摇篮曲睡觉一样，“只要这么做，就能入睡”。所以，请掌握适合自己的“睡眠方式”吧。

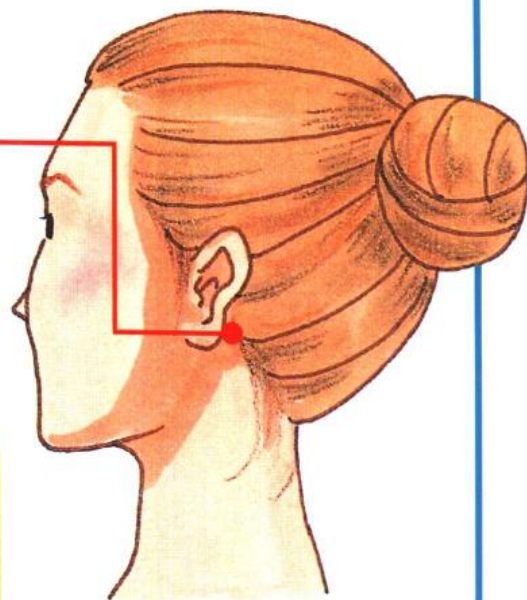
对失眠有疗效的穴位

汉方医学认为穴位是联系体表与内脏的关键点，下面介绍一下有镇静安神作用的点。



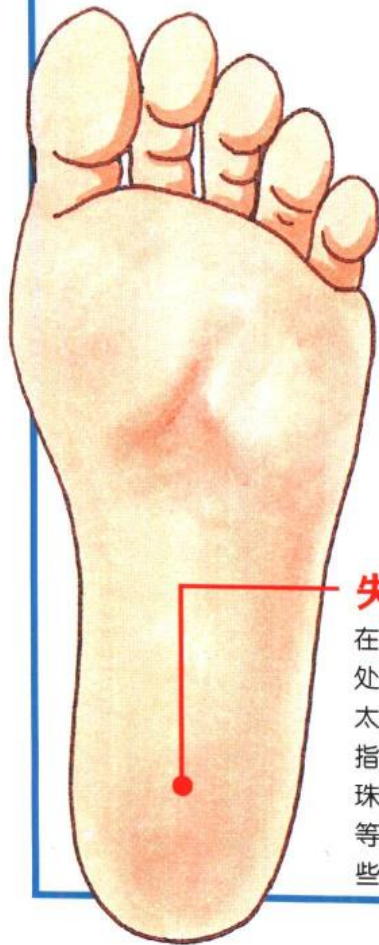
百会穴

在两耳的连线上，头顶的正中，头皮微软的部位。用两手的中指，用力向下压。



安眠穴

在耳后乳突的下缘。试着压其周围，以有痛感为度。用拇指按压两侧安眠穴5~6次。

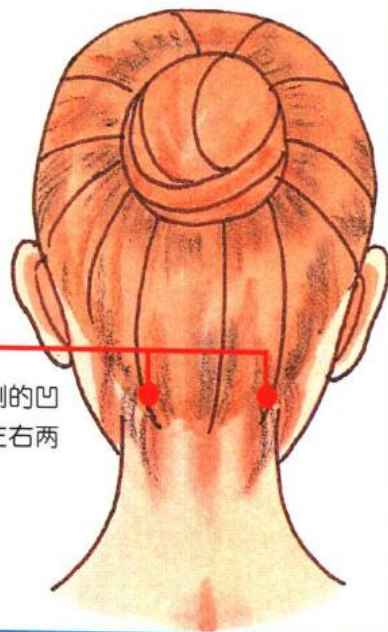


失眠穴

在脚掌后半部隆起处的正中，因皮肤太硬，所以很难用指做到，用铅笔、圆珠笔的尾或穴位棒等按压效果会好一些。

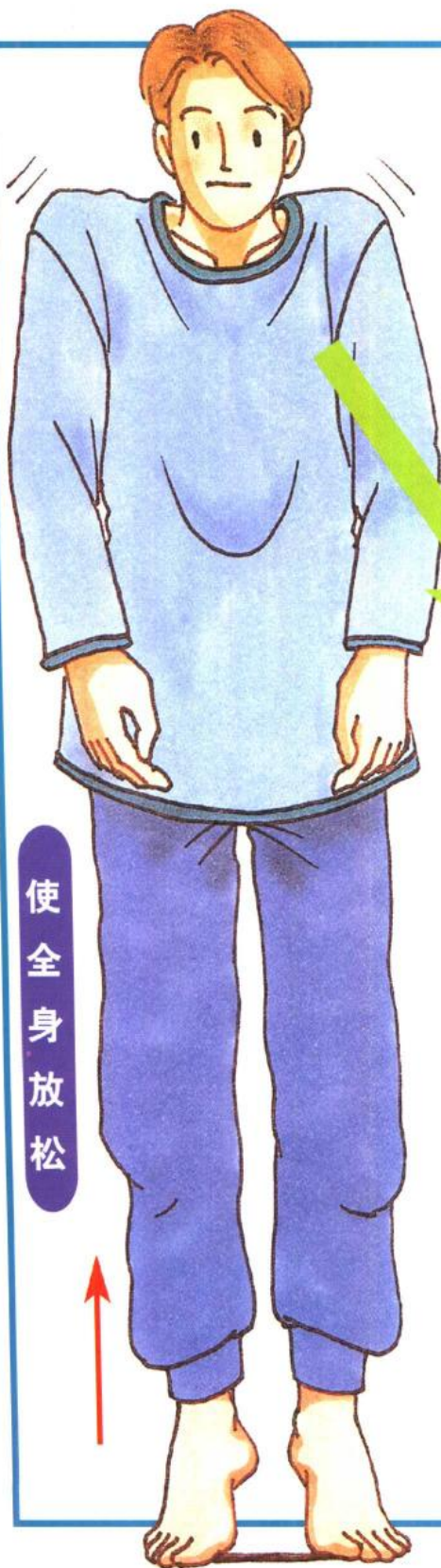
技巧

人有个体差异，穴位的位置也因人而异。首先，参照图解试着按压。有“痛感、舒适感”等反应的就是您的穴位所在。如果找不到穴位，在其周围按摩也行。



风池穴

在颅骨的边缘，颈椎两侧的凹陷处，用拇指强力按压左右两侧的风池穴。

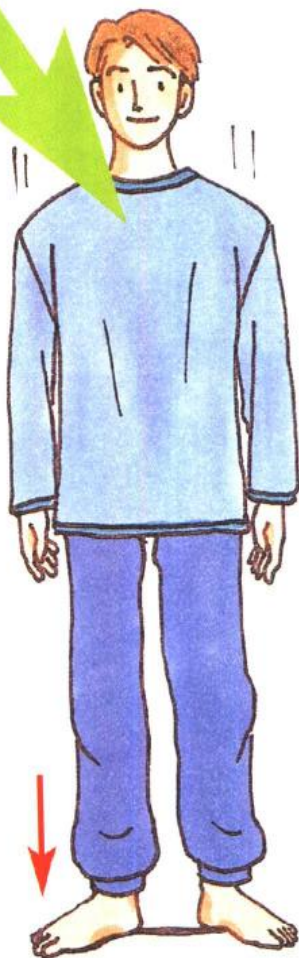


使全身放松

肌肉弛缓法

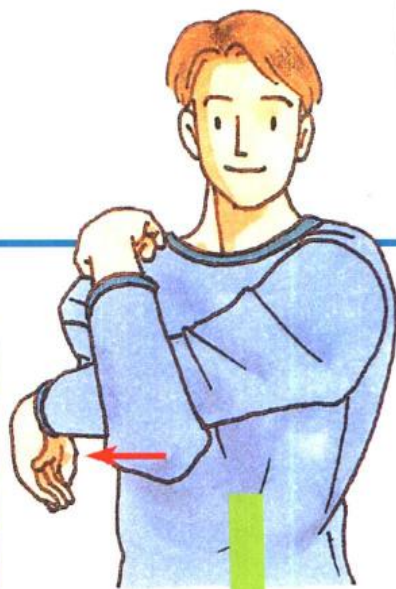
一想到失眠, 不知不觉身体就紧张起来。用肌肉弛缓法, 会让你进入松弛状态。

1. 一边抬脚跟拔长身体, 一边两肩向上用力, 站不稳时, 可用手扶着墙。

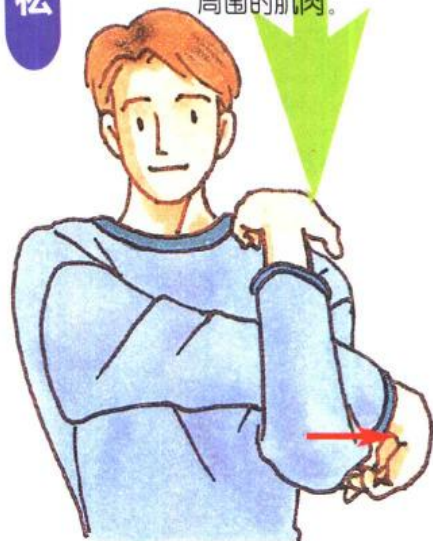


2. 落肩, 脚后跟落下, 放松。

使肩膀和颈项放松



1. 曲左肘, 将右臂搭在上面。这样左臂用力, 伸展右肩周围的肌肉。



2. 反之亦同, 用右臂挟住左臂用力, 放松左臂的肌肉。

技巧

用力, 要持续4~5秒, 不用力时, 又会恢复到原来状态, 但当再次不用力时就会进入松弛状态。手表、眼镜、带子等碍事, 可先除去再进行。

在被子中也能做肌肉松弛法



1. 两手握紧，一边上半身用力，一边弯曲两肘。



2. 一边放松上半身，一边伸直两肘，一直到指尖完全放松。

自律训练法

于睡眠瞬间加以意念，想像自己身体重了，热了，这种自我暗示的方法。

仰卧，全身放松，闭眼，在脑中重复“右手沉了”这样的话，并加以想像，而实际上就真地感觉右手沉了。同样也进行“左手沉了，右脚沉了，左脚沉了”“右手热了，左手热了”等暗示。

要点

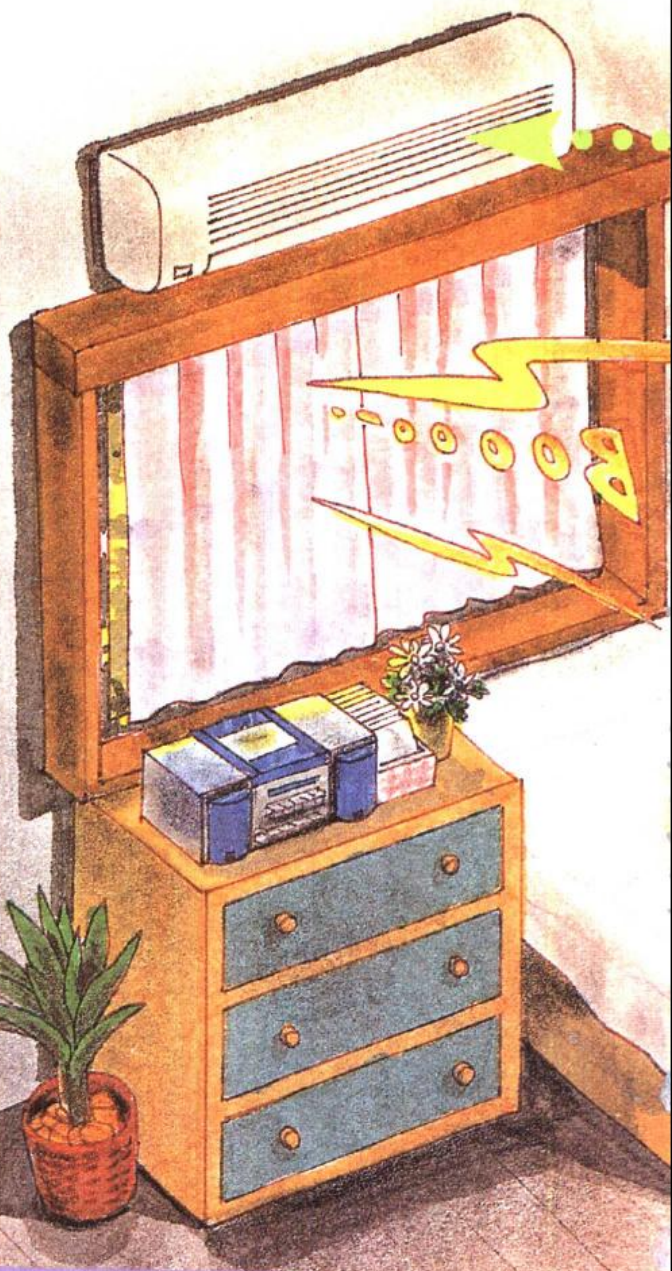
手脚的温度上升，形成“头凉了，手脚热了”这种“头寒足热”的状态，就会产生睡意的，睡眠的质量也会提高，每天都要坚持，坚持1~2个月试试看。



妨碍睡眠的5个烦恼之处 检查您的寝室

“一天的饮食和运动都注意调整了，但仍然睡不好”，这种情况或许是你的睡眠场所，即寝室存在问题。

看一下苦恼于“最近总是睡不熟”的A女士的寝室。看她的5个苦恼之处是否与你相似？请一边联想着自己的寝室，一边检查一下。



注意到窗子透进的光线

窗帘太薄，不仅外面的路灯和霓虹灯光透进来，而且早上晨光也会射进来，所以睡眠很浅。而且因为怕黑，一直亮房顶的灯，光线照在脸上，也会妨碍睡眠的。

想睡觉却能听到声音

失眠的人，通常有些神经质。躺着能听到外面跑车和人的声音。而且，平常觉察不到的，例如钟表走针的声音也能听得一清二楚。“时间一点点过去了”，愈焦躁不安，反而愈加难以入睡。

寝室气温高影响睡眠

很多人都有“热腾腾的，怎么也睡不着”，“夏天的夜晚，热得无法入睡”等这样的经历。躺下后，虽然打开空调，但是室内温度下降需要一定的时间，也不好入睡。

被窝太冷，打冷战

被窝内的温度虽然比体温稍低，在32~34℃左右，但却是最适于睡眠的温度。在气温低的冬天，因为寝室温度低，在被窝里冻得直打哆嗦，也是无法入睡的。

早晨起床、落枕、腰痛

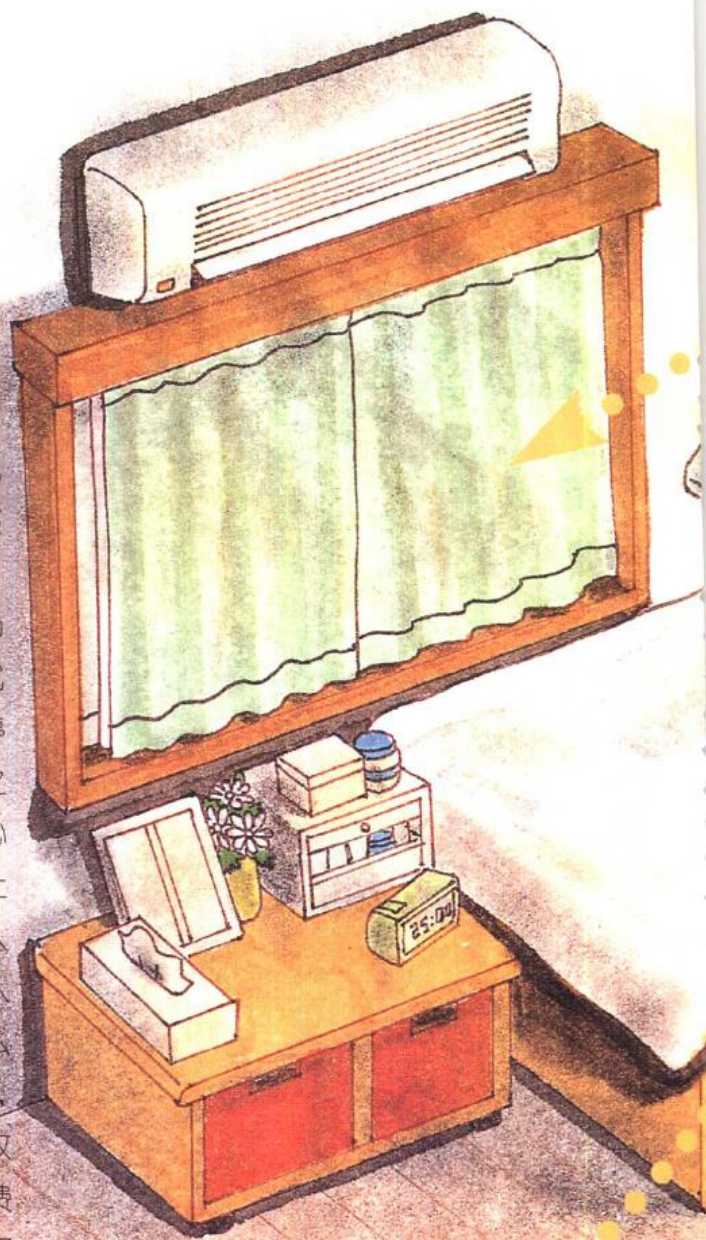
早晨起床，发现落枕、腰痛，应该考虑枕头、被褥等寝具与身体不合适。寝具不合适，辗转反侧，自然“毫无睡意”了。



声音·光·温度·香味·睡衣 寝室环境的调整方法

这是消除了烦恼，已能够熟睡的A女士的寝室。可以参照所列举的要点试着整理一下您的寝室。

可是，A女士仍有一点需要改善，就是睡觉之前应该停止工作。因为睡觉之前各种各样的烦心事，及电视、电脑上明亮的画面，都使人兴奋不已，难以入睡。所以无论在什么情况下，睡觉之前，一定将办公用品收拾好。虽然稍微花费点时间，但是情绪好了，却很容易入睡，寝室也会很清爽。



睡衣 选择宽松不妨碍活动的

睡眠过程中，身体常常活动。睡衣还是领口、袖口宽松一些的样式，大一些好。选择睡衣的质地，要重视夏天的通气性和冬天的保暖性。

光

采取措施，不要直接照在脸上

窗户上挂上厚一些的窗帘，不仅光射不进来，还可以阻断外面的声音。而且，怕黑的人，可采取“间接照明”，让台灯向着墙壁，最好不让光直接照在脸上。

声音

与寂静无声相比，轻微的声音反而能诱导睡眠

对表针的声音敏感的人，可以把钟表放远一些，营造一个无声的空间。但是完全的寂静无声，反而容易紧张。根据自己的喜好，放一些舒缓的音乐，细小的声音，反而能够进入松弛状态。

香味

灵活运用有镇静效果的花草

薰衣草、甘菊花、玫瑰等的香气会稳定人的情绪，可以诱导睡眠。除挥发油之外，把香料装入布袋中，或者用一些干花来修饰一下，都是有效的。

温度

不仅寝室的温度，寝具内的温度对睡眠也很重要

睡眠适宜的温度是，夏天24~26℃，冬天12~14℃。在上床30分钟前，应事先利用空调等调节室内温度，寝具的温度也会适合些，这样就容易入睡了。2小时左右应该关掉，所以不要忘了事先设置好时间。

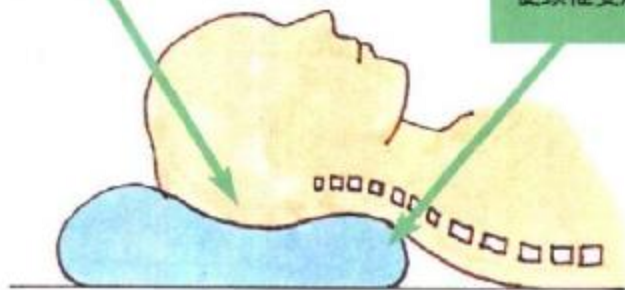


寝具的选择方法和使用方法

枕头·被子·褥子·床垫

枕头枕在头下，床面到脖颈根部的距离即枕头的高度，因人而异，必须试一试。

枕头与褥子、垫子的柔软度不协调，躺着就容易使颈椎变形。



● 一般的枕头中的材料

- 1 木棉
天然的材料，质地柔软，易与头部相适合。须经常晾晒。
- 2 羽毛
柔软而富有弹性，每周阴干1次。
- 3 荞麦壳
坚硬且疏松，易潮湿，须经常晾晒。
- 4 塑料管球
虽然硬，但比起原来的管子软多了，透气性好。



枕头 选用适宜高度的枕头

经常有人“旅行时换了枕头，就睡不着了”，为了能够快速睡眠，枕头也是不容忽视的一点。

特别应该注意的是枕头的高度。

枕头过高，头的后部、颈项、肩的血液循环不畅，就会导致颈项肌肉疼痛和冻结肩。相反枕头过低，头部被输送大量血液，也不利于睡眠。

一般的枕头支撑头颈平衡，高度同自己握起的拳头即可。但是，是头枕在枕头上测量的，所以，选择枕头时最好躺下试一试。

“棉被太重”，“羽毛被子又太轻”等，人的喜好各种各样。选择适合自己的被子，勤于维护，长期使用。

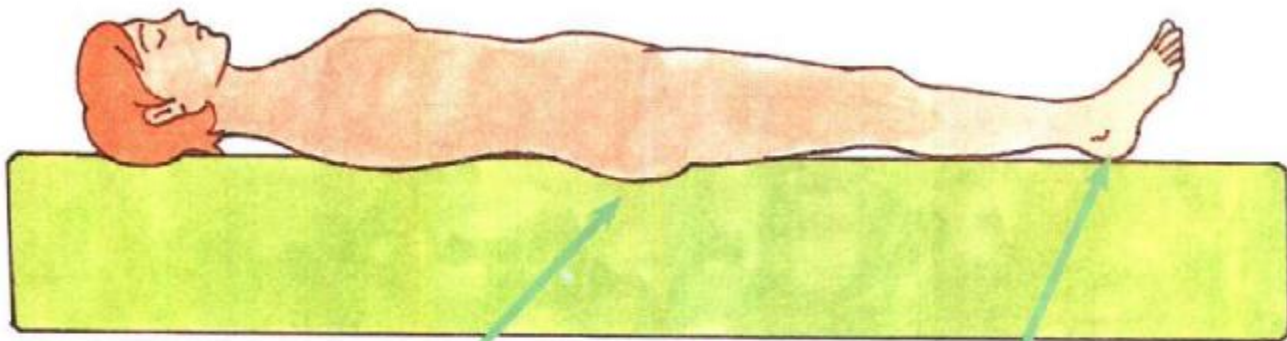


被子 除轻重之外，还要考虑其维护方法

被子中有棉花、合成纤维、羊毛、羽毛等。棉花重，羽毛轻，虽各有特点，选择自己喜欢的为好。但也应注意维护方法，棉被需要干燥，但合成纤维就没必要那么干燥了。羊毛、羽毛被子只要常常阴干就可以了。选择一种适合自己生活方式的被子。

褥子、床垫 为了便于翻身，支撑身体需有一定的硬度

我们的脊椎骨，呈S形生理弯曲，这样可以尽量减少来自身体的重负。睡眠过程中最理想莫过于保持S形生理弯曲。但是，如果被子、床垫过硬，就不能保持了。而太柔软，不利于翻身，也很痛苦。所以选择适合自己的硬度，也有利于快速进入睡眠。



床垫，长期使用，臀部的地方常会下陷。3个月一次将席梦思床垫上下换过来，翻里作面。转换一下臀部接触的部位，就可长期使用了。

“脚跟和肩的部位软，而垫腰的地方硬”如果要改变一下褥子垫子的硬度，可在褥子和床单之间垫一些厚的软的针织品和泡沫之类的东西来调节。

就睡不着觉 针对『在这个房间里』的人



连续晚上失眠，一进寝室就会想“今天又睡不着了”或者“在这个房间里，肯定睡不着”，就会越来越睡不着的。

变换寝室环境，缓解紧张情绪

这种时候，要变换一下寝室的樣子。桌子、椅子位置换一下，窗帘、床单换一下，这样屋子就会焕然一新，情绪也会变好的。换窗帘、床单的时候，因为好不容易做一次，要用有松弛效果的涂料颜色，比如粉红色的暖色调，或者蓝色的冷色调一致起来。不要选用色彩强烈的颜色。

若不能变变样的话，或者不见什么效果的话，可以到其他房间睡觉试试看。在不会想到失眠的房间里，或许会意外地睡着呢。



● 变换房间的样子

● 到其他
房间睡觉



● 试着换一下窗帘、床单

第 5 章

熟练掌握睡眠药
物的关键



服用睡眠
药物之前

想
事
先
知
道

睡眠药物的基础知识

睡眠药物有助于对失眠的治疗

持续失眠时，服用“睡眠药物”是非常有疗效的。但是，对于睡眠药物一般都怀有“恐惧”的印象。因此，很多人宁肯强忍着失眠也不服用睡眠药。但是，长期失眠会影响您的整个生活。虽然不是什么大病，也没有明确的原因，但如果被失眠困扰不堪的话，建议您遵循医嘱正确服用药物，及早消除失眠为好。而且，随着药物治疗，您的生活方式也会得到改善(参照60页)。

苯二氮杂革类药物带来接近自然的睡眠

对睡眠药没有好印象，然而将大量服用睡眠药意为“睡眠自杀”，也未免言过其实。过去使用的“巴比妥盐酸类”睡眠药是麻醉药的一种，通过降低脑全体的活性而引起睡眠，所以有过量而致命的危险。

但是，现在使用的睡眠药物几乎都是“苯二氮杂革类药物”。本类药物是通过抑制由于情绪波动或精神紧张引起的脑神经的兴奋性，而诱导睡眠的。同自然睡眠的机制非常接近。即使多少出点差错，也不会有生命危险。

●自然的睡眠



大脑休息的状态就是“睡眠”。大脑中“睡眠中枢”的活性加强，就带来了睡眠。

●服用苯二氮杂革类
药的情况



使情绪安定，使对“觉醒中枢”的刺激减少。因为觉醒中枢的活性受到抑制，所以睡眠中枢的活性增强。

苯二氮杂革类睡眠药的作用



● 抗焦虑作用

血药浓度低的情况下，虽然没有直接的催眠作用，但是可以消除精神的不安感和紧张感。血药浓度持续处于这种状态，就成为“抗焦虑药”了。

● 松弛肌肉的作用

浓度稍高一些，就表现出松弛肌肉的作用。全身不用力，就能够进入松弛状态。但是，这个阶段要走路的话，是会摔跟头的。

● 催眠作用

浓度高的时候，就会抑制觉醒中枢的活性。因此，表现出睡眠中枢活性增强，引起睡眠。

药量不同，作用也不一样

苯二氮杂革类药物有4种功能：①抗焦虑作用；②松弛肌肉作用；③镇(解)痉作用；④催眠作用。并且有药量不同功用各异的特点。服用苯二氮杂革类药，首先表现出抗焦虑作用。随着药量增加，依次表现出松弛肌肉、解痉的作用。再增加药量，就表现出催眠作用了。

现在，不仅通过调整药量，即使同一类苯二氮杂革类药，也有抗焦虑药、抗癫痫药等不同种类，以更好地发挥不同的疗效。服用睡眠药，随着药物吸收，血药浓度慢慢提高。因此，最初抗焦虑作用能使精神放松，紧接着由于松弛肌肉的作用，而表现出身体乏力的感觉，达到药物浓度后就能引起睡眠。睡眠药抗痉挛的作用与睡眠无直接关系，可以暂且忽略。



根据作用时间长短分 4 个类型

药物在体内被吸收，当血药浓度达到一定程度就会发挥疗效，即表现出持续药效作用。浓度升高之后，药物在肝脏被一点点地分解，经肾脏从尿中排泄出去，作用就会慢慢减弱的。

在体内，药效持续时间因药物种类而不一样。苯二氮杂草类睡眠药，就作用时间从极短到长时间分为 4 个类型。

患者可根据自己的情况，选用最合适的药物类型。



不用担心“耐药性”和“依存性”(“成瘾性”)

“吃药会不会不见效?”“不吃药会不会睡不着觉?”有不少人对睡眠药物表示有上述的不安。

增加药量却不见效，称之为“耐药性”，但是苯二氮杂草类睡眠药如果遵医嘱服用的话，是不会产生耐药性的。

而且睡眠药物没必要一生都要服用。借助药力的期间，掌握轻松处理紧张状态的方法，调整生活环境和节律，即使不用药物，仍然可以自然睡眠，这才是睡眠的真正目的。

但是如果失眠得不到改善，就有必要长期借助于药物了。这时候请不要着急，即使长期服药，如果遵医嘱的话，是不会出现“一不服药，就产生幻觉等奇怪现象”这样的中毒症状的。

如有“一不服药，就焦躁不安”的情况，要在医生的指导下慢慢地减少药量，仅在不安全感强烈的时候，服用极少量药物即可。对于苯二氮杂草类药物，如果少量的话，一生持续服用也是比较安全的。

另外，虽然极少数有引起兴奋状态的副作用，但只要停药，症状就会消除的。

这种时候应向医生去咨询

● 产生副作用

极少数在服用药物后变得敏感、焦躁不安或抑郁。



● 呼吸受抑制

在原本就有肺病、呼吸机能低下的情况下，服药后呼吸会受到抑制。

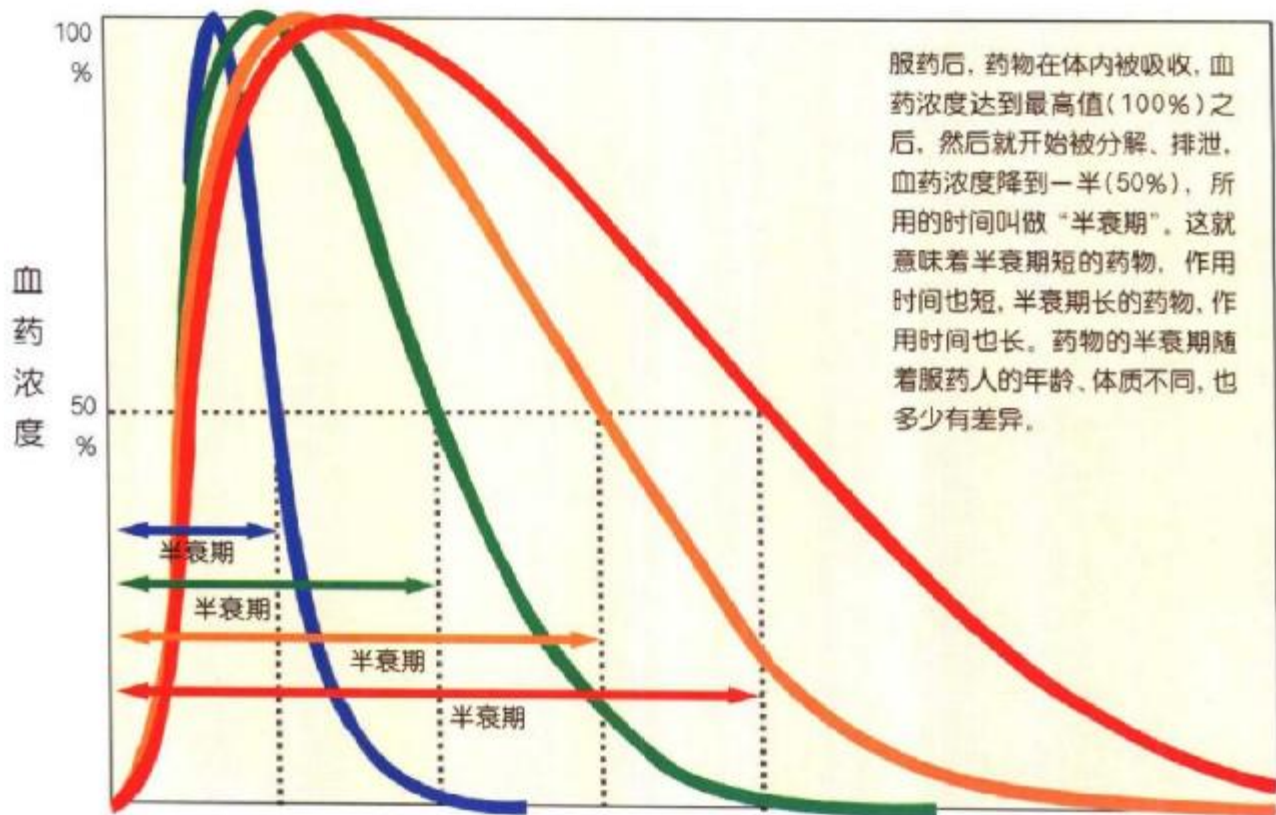


● 希望怀孕

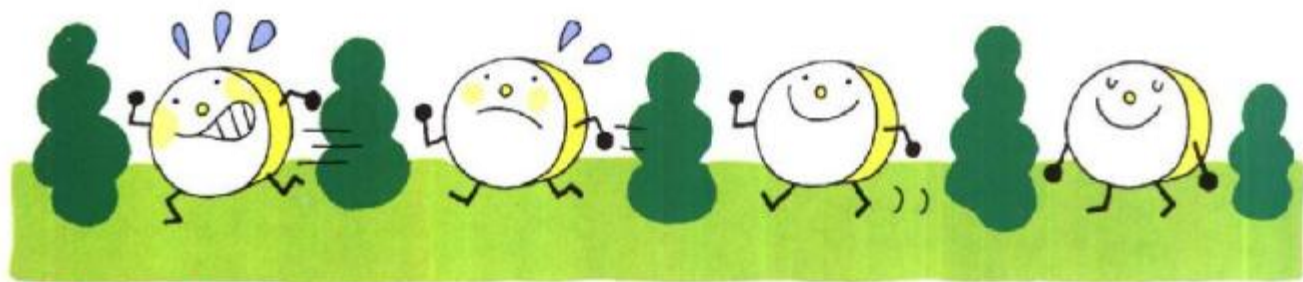
虽然一般情况下睡眠药物对胎儿没有多少影响，但原则上妊娠前 3 个月禁止服药。



苯二氮杂革类药物的种类



服药后, 药物在体内被吸收, 血药浓度达到最高值(100%)之后, 然后就开始被分解、排泄, 血药浓度降到一半(50%), 所用的时间叫做“半衰期”。这就意味着半衰期短的药物, 作用时间也短, 半衰期长的药物, 作用时间也长。药物的半衰期随着服药人的年龄、体质不同, 也多少有差异。



●超短时间型(超短效型)

也称为睡眠诱导剂。因药物的吸收、排泄很快, 所以见效快, 作用时间短。因此, 到第二天清晨不会残留药效, 适用于“入睡障碍”。

●短时间型(短效型)

到药物发挥作用的时间比较短, 作用的时间也较短。适用于“入睡障碍”和“中途觉醒”。因对老年人而言, 药效时间会相对变长一些, 所以即便短时间型药物, 也常可改善“早朝觉醒”。

●中等时间型(中效型)

到发挥药效所用时间比前两型稍微长一些, 持续时间也相对长一些, 适用于“早朝觉醒”等。即便在起床之后, 仍有安神作用, 所以适用于在白天有强烈不安感的人。

●长时间型(长效型)

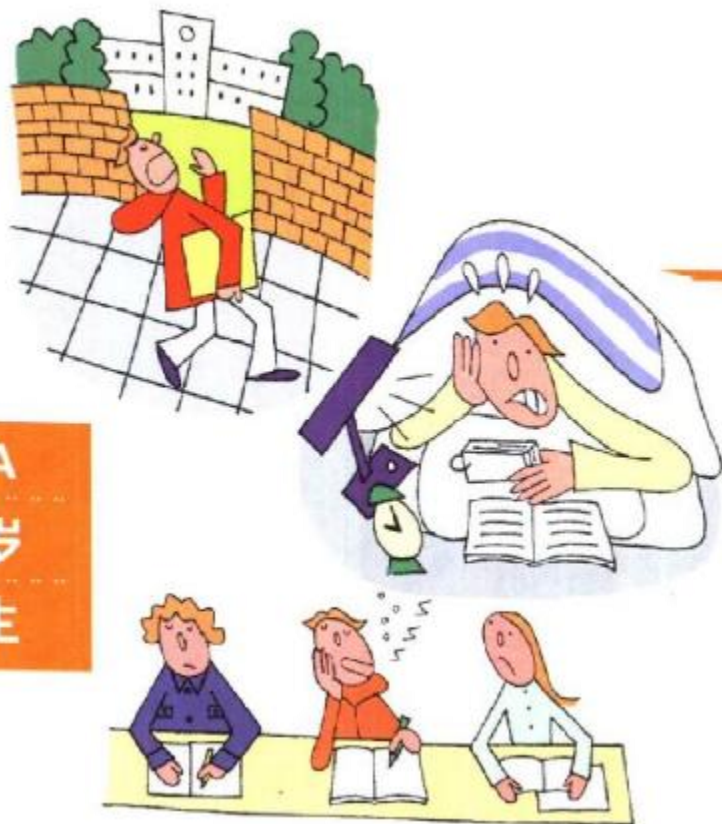
药物分解需要一定时间, 所以在起床后相当长时间, 药物仍然发挥疗效。因为一直到白天, 仍有抗焦虑的作用, 所以适用于失眠伴随抑郁症等疾病的情况。

资料: 大熊辉雄《熟睡速睡手册》枣社

哪种药适合您？

对于躺着无法入睡的小A

选用超短效型、短效型



小A
20岁
学生

即使上了床，还会清醒2个小时

考试前总是开夜车。即使想睡觉，但因为担心考试，所以也是一天天地睡不好觉。已经被第一志愿的学校录取了，也没有好担心的问题了，为什么还是睡不好？

早上很难起床，经常作不出讲义，早上勉强起床，反而在作题时睡着了。来之不易的大学生活过得毫无意义，所以就利用暑假的机会，到睡眠专科去接受治疗。开始服用睡眠诱导剂。

超短效型和短效型大体上都可使用

上床后很难入睡，但一旦入睡之后，能够比较好地睡眠。像这样，仅是入睡障碍的问题，适合选用作用时间短的睡眠药物。

这类药物虽然分为作用持续时间极短的“超短效型”和作用时间稍长一些的“短效型”两种，但无论哪种，使用方法都是一样的。

超短效睡眠药被称为“睡眠诱导剂”。而且，也有为达到消除紧张状态能够安然入睡的效果，将抗焦虑药作为睡眠诱导剂的情况。

小 A 的治疗过程

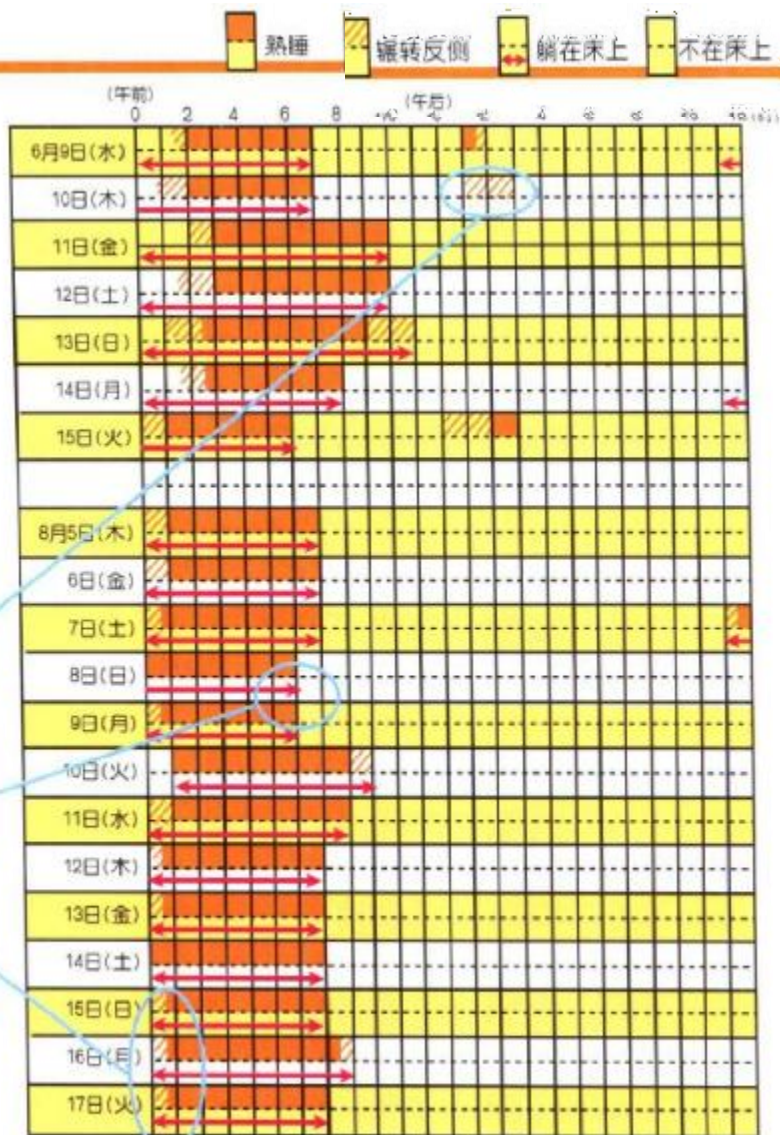
.....DATA.....

- 失眠症类型—入睡障碍
- 服用方法—睡前服用 1 粒三唑仑
- 服用时间—2 周

即使上床，也有 2 小时睡不着。结果深夜才入睡。早上起床困难，即使勉强起来，白天也只想睡觉。

开始服药后，上床也是翻来覆去，但不知不觉就睡着了，早上能定点起床了。

开始治疗后一周，因为已能够充分的睡眠，虽然下一周改为隔一天服药一次，但已没问题了，治疗结束。



仅仅助您提起睡意，药效也就结束了

超短效型、短效型睡眠药，在体内迅速吸收，服药后 1 小时，血药浓度即达到最高。之后，被逐渐分解、排泄，血药浓度随之下降，作用就消失了。

超短效型作用时间为 2~4 小时；短效型作用时间也仅持续 5~10 小时。也就是说，在于提高睡意阶段，药物没有催眠作用，第二天清晨不会留有影响，所以早上起床后是会很清醒的。

小 A 仅是入睡障碍的问题，暂时服用药物，待睡眠改善后就可以停止服药。借助睡眠药物来恢复睡眠节律。小 A 治疗后就能够按时去上学了。

还有，停药时，要按医嘱遵循逐渐减量的原则，但服药 2 周左右，立刻停药也不会有问题的。

B女士
50岁
主妇



担心影响身体，停止服药

大约一年前，在当地的集会上，被推为司仪。但是，因为不习惯，前一天晚上很紧张，没有睡好，当天进行得不顺利，想起来很难过。

这以后，总是睡不好，即使在白天也担心“今晚能睡着吗？”虽然到睡眠专科就治，服用睡眠药已能够好好睡觉了，但是，现在总是想着“到这可以停药了吗？”就不再吃药了。

B女士的治疗过程

.....DATA.....

- 失眠症类型—入睡障碍伴白天焦躁不安
- 服药方法—睡前服1粒短螺菌唑仑，白天服用抗焦虑药
- 服用时间—服用短螺菌唑仑，10天时间便中断了

由对睡眠药的误解而引发的“睡眠药恐怖症”

有不少人像B女士那样，一见处方中有睡眠药物，就有“开始了，是不是就得吃一辈子药”，“对身体是不是不好”这样的怀疑，对吃药犹豫不决。而且虽然吃药后睡眠得到改善，但害怕“不服药就会睡不着”，常使睡眠状况恶化。

像这样，由对睡眠药物不安的紧张状态而引起慢性、持续性失眠症的情况叫做“睡眠药恐怖症”。无论何种药都有可能引起睡眠药恐怖症。

睡眠药恐怖症的背后，有对睡眠药物本质的误解。如果在医生的指导下，正确使用睡眠药物，是一种非常有效的治疗方法。正确掌握药品知识，是克服恐怖症的关键。B女士从医生那儿听取关于睡眠药的说明，逐渐消除了误解，现在正接受针对导致失眠的紧张状态所采取的劝导疗法。

何为睡眠药恐怖症

● 治疗

解除紧张状态，失眠就会被消除。

● 使用睡眠药物

借助药物，若能改善睡眠的话，可以阶段性地减少药量。

● 一过性失眠

有烦心事，就会睡不着。平常，这是很常见的情况。

● 持续性失眠

精神紧张状态虽然解除了，但失眠又会导致再度紧张，所以会持续失眠。

● 劝导(精神疗法)和睡眠药物的运用

通过劝导，就会明白睡眠药物不是那么恐怖，然后针对失眠的原因对症下药。

● 睡眠药恐怖症

因有“惧怕睡眠药物”的误解，苦恼于是否应该服药，反而使失眠恶化。



哪种药适合你？

对于一次次醒来的C女士
选用

中效型

C女士
41岁
主妇



深夜仍然睡不着，并数次醒来

因为丈夫晚归，总是深夜才睡觉。而且为了给家人准备早饭，早上5点就起床了。数次醒来，一点觉也睡不成。因此，白天就睡眼朦胧，昏昏沉沉，一直持续到晚上。

向医生咨询，虽然改到12点前睡觉，但不见效果。所以就一边改善生活规律，一边服用睡眠药物。

直到早上可以好好地睡，白天仍有轻微的作用

睡觉之后，数次醒来，不能熟睡像这样，用中途觉醒而获得熟睡感的情况，应使用作用时间长的睡眠药物。超短效型睡眠药，在睡眠过程中就已丧失催眠作用，所以到了清晨刚好睡不着觉。

这种情况，应该从短效型中选择作用时间比较长的睡眠药物。但晚上失眠，如果白天陷于强烈的紧张状态的话，就应选用作用时间长的中效型睡眠药物。中效型睡眠药在体内被吸收，产生催眠效果后，到药物分解、排泄掉，需要一定的时间，所以服药20小时后，体内仍然会有药物残留。

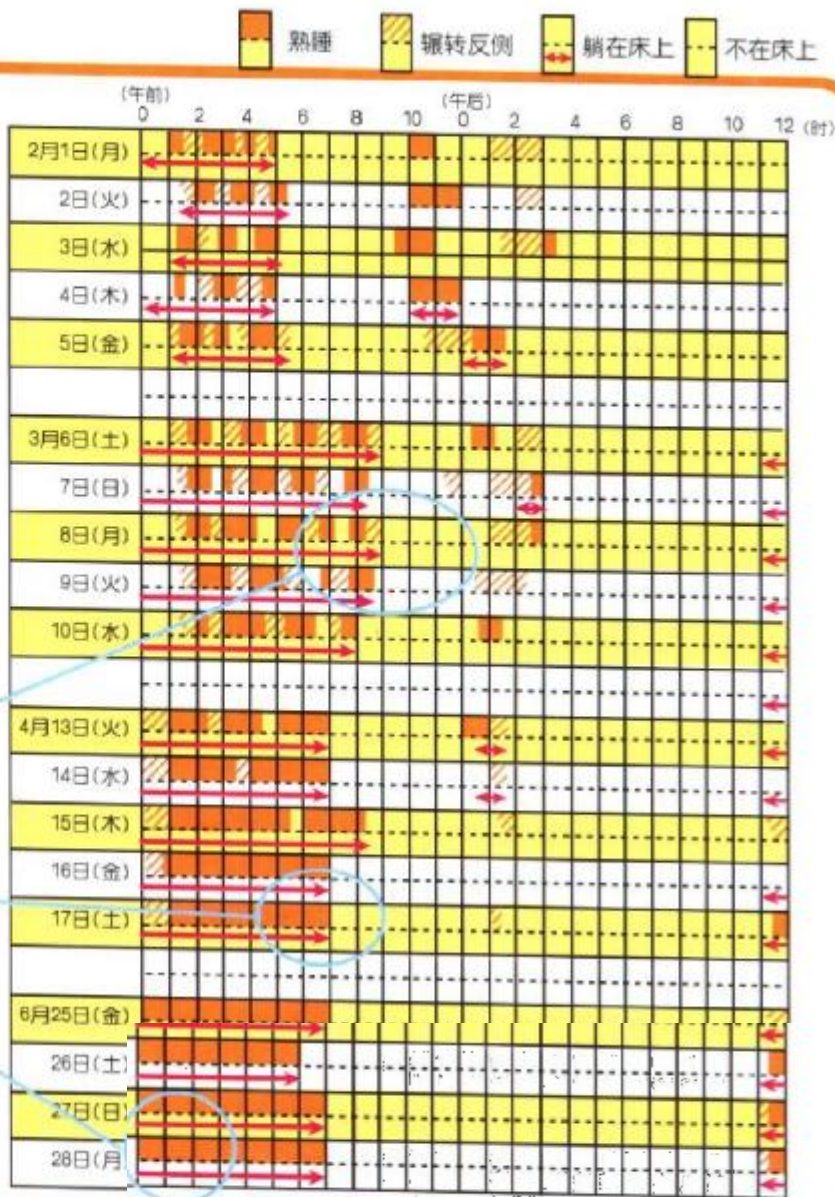
C女士的治疗过程

-DATA.....
- 失眠症类型—入睡障碍、中途觉醒、嗜睡症
 - 服用方法—睡前服用1粒氯甲西洋(抗癫痫药、安定药)
 - 服药时间—3个月

虽然晚上12点前上床,早上7点起床,但结果到深夜仍未睡着,而且醒来了几次,所以早上起不了床,白天仍有睡意。

开始服药。中途觉醒情况减少,能够好好睡眠。早上7点钟也能够起床,因而白天睡眠也减少了。

持续服用3个月左右,上床后立刻就会入睡,清晨也不会早早的醒来,白天也不再困倦不堪了。



也就是说,药效会持续到第二天的下午。

少量的苯二氮杂革类药物有抗焦虑作用,所以体内残留的药物,在白天有消除焦虑不安的作用。

想晚上睡得好,要提高白天的活动性

失眠会引起白天强烈的紧张状态,如果想晚上睡好,那么就要提高白天的活动性。服中效型药物的时候,会表现出轻微的抗抑郁作用,所以这种效果就会更强一些。

C女士通过睡眠药确保了有效睡眠时间,而且相对节省了睡眠时间来做家务,反而使白天过得更充实起来。C女士在治疗结束后,打算参加大学的函授课程。

哪种药适合您？

对于清晨很早就醒来的D先生 选用

长效型

D先生
45岁
公司职员



工作压力导致抑郁症， 清晨很早就醒来

升职了，责任重了，也经常出现失眠了，再加上上司非常注重自己的业绩，睡眠状况就愈发恶化了。睡眠很浅，所以清晨很早就醒来。没有食欲，体重也下降了。总觉得疲乏无力，认为“自己无能”，丧失工作兴趣。

这会儿，没与公司联系，就自己决定休息了。在妻子的劝说下，去医院就诊，被诊为“抑郁症”，开始了治疗。

有失眠以外的疾病，可用长效型药

长效型睡眠药物，在体内被吸收到发挥药效的时间，与其他类型的药物没有什么区别。但是其特点是药物被分解、排泄的速度非常慢。

所以，药效可以持续很长时间。此类药物，有的作用时间可达100小时。单单是表现出失眠症状，没必要让药效持续这么长时间。

失眠如果是由抑郁症或精神分裂症等精神性疾病所引起的，就合并抗抑郁药，使用长效型睡眠药物。

■ 熟睡 ■ 辗转反侧 ■ 躺在床上 ■ 不在床上

D 先生的治疗过程

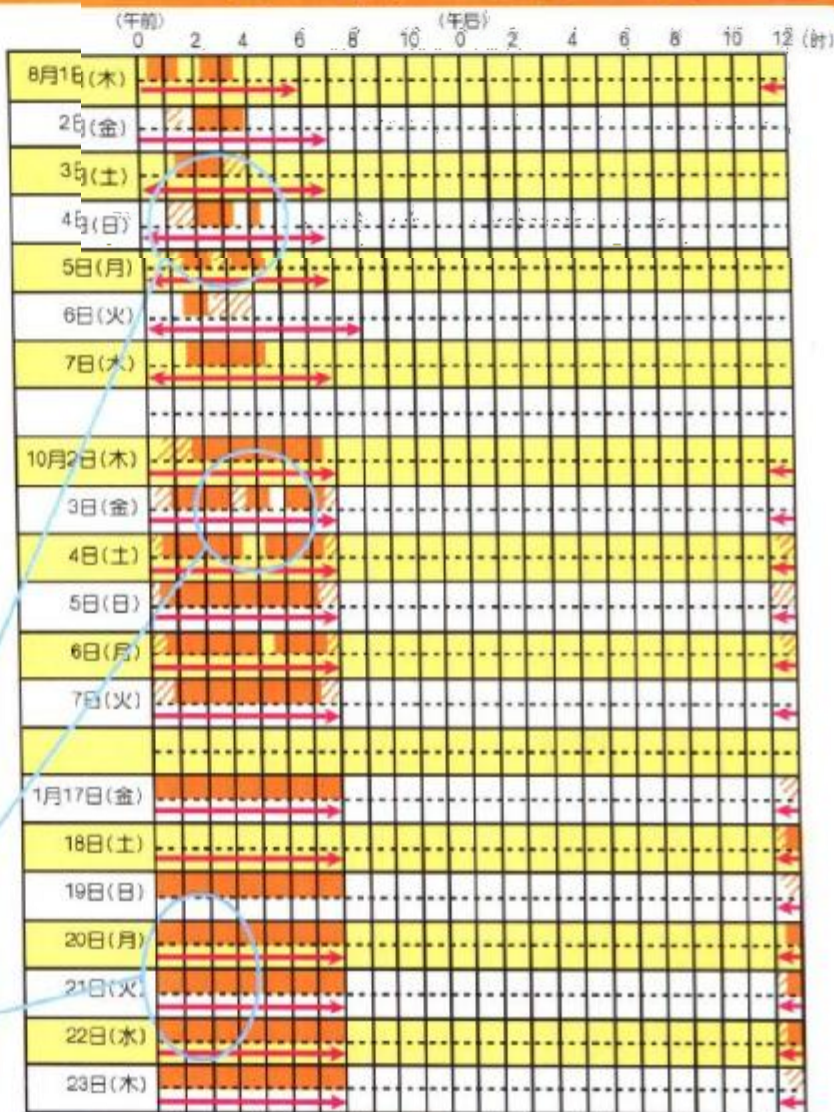
.....DATA.....

- 失眠症类型—早朝觉醒、中途觉醒
- 服药方法—就寝前服用2粒卤恶唑仑
白天服用抗抑郁药，抗焦虑药。
- 服用期间--4个月

没有睡意，睡眠也很浅。清晨，天没亮就醒了，虽然仍然躺在床上，但实际睡眠时间大约3个小时。不能正常工作。

开始服用长效型睡眠药物后，没有早朝觉醒现象了，睡眠也变好了，但睡眠过程中，仍醒来1次。

持续服药3个月，清晨也可以熟睡了，抑郁状态也得到了改善，并慢慢减轻药量。



药效持续到白天，可以缓解焦虑不安

在服用长效或中效型这些作用时间长的药物时，到了白天，体内的药没有完全消除，总是残留少量的药。

因为是少量的药，虽然不能引起睡眠，但却有缓解紧张不安的作用。

如有精神性疾病，在白天表现出强烈的焦躁不安感时，因为残留于体内的某种程度的药有抗焦虑的作用，所以治疗效果还是很好的。

睡眠药如果能改善睡眠症状，也就可以治疗引起睡眠的疾病，如果这种疾病好转的话，那伴随此病的失眠也会消除。

若症状减轻的话，应在医生指导下减少药量，或替换作用弱的药物。

您服的药是
何种类型？

要
清
楚
自
己
所
服

药
物
的
类
型
和
特
点



即使是同一类型的药也有不同的特点

一般，所使用的睡眠药物，现在几乎都是苯二氮杂草类药。本类药物虽然按作用时间长短分为4个类型，其实每种类型中的药物也各有特点。

例如，虽然都是短效型药物，有吸收、分解比较快的，也有比较慢的，而接近中效型药物了。

而且，松弛肌肉的作用有强的，有弱的，药物本身的作用，也多少有些差异。

患者“类型”要与药物“类型”相匹配

一般情况下，可以按照右表来选用适合失眠症状的药物。

但是，选择药物，不要仅仅依靠症状，也要依据患者的年龄、身体状况来考虑药效是否会延长，是否要选择作用弱的，松弛肌肉的作用尽可能小的药物。

而且，配合用药的时候，也有选择不适当的情况。

服药后症状没有好转，有不舒适的感觉的话，应向医生咨询，看是否服错了药。

苯二氮杂革类睡眠药

适应症	药物类型	一般名
入睡障碍	超短效型	三唑仑
		佐匹克隆
	短效型	依替唑仑
		短螺菌
氯甲西洋		
利马扎封		
中途觉醒·早朝觉醒	中效型	氯硝西洋、氯硝安定
		硝基去氯安定
		艾司唑仑、舒乐安定、三唑氯安定、忧虑定
		硝西洋、硝基安定
		氟西洋、氟安定
白天焦虑不安	长效型	卤恶唑仑

治疗失眠的中药

一、常用药物

1. 重镇安神药:

朱砂、磁石、龙骨、琥珀。

2. 养心安神药:

酸枣仁、柏子仁、远志、合欢皮、夜交藤。

二、常用药方

1. 丸剂:

朱砂安神丸 镇静安神、泻火养阴。

珍珠母丸 滋阴养血、镇静、安神。

磁朱丸 重镇安神、潜阳明目。

天王补心丸 滋阴养血、补心安神。

柏子养心丸 养心安神、补肾滋阴。

孔圣枕中凡 宁心益智、潜镇安神

补心益智、镇怯安神。

交泰丸 交通心肾、引火归元。

2. 汤剂:

甘麦大枣汤 养心安神，和中缓急亦补脾气。

酸枣仁汤 养心安神、清热除烦。

生铁落饮 镇心除痰、宁心远志。

归脾汤 补养心脾、以生气血。

黄连阿胶汤 滋阴降火、养心安神。

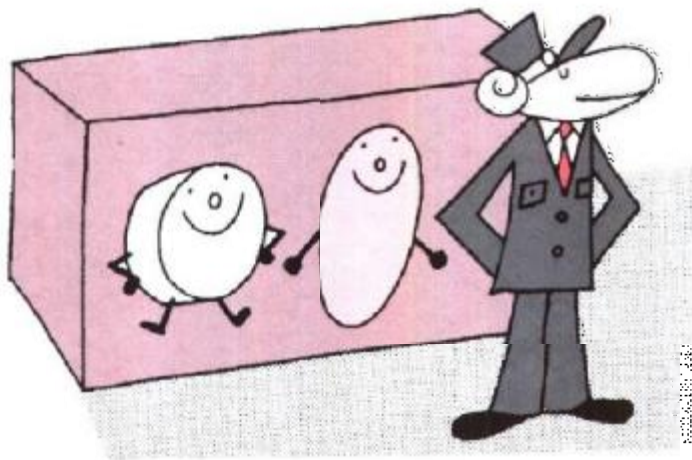


巴比妥盐酸类睡眠药

适应症	药物类型	一般名
中途觉醒·早朝觉醒	中效型	异戊巴比妥、阿密妥
		戊巴比妥
	长效型	苯巴比妥、鲁米那
		巴比妥

其他种类的睡眠药

适应症	药物类型	一般名
入睡障碍	短效型	三氯福司
		溴戊酰基尿素
		水合氯醛

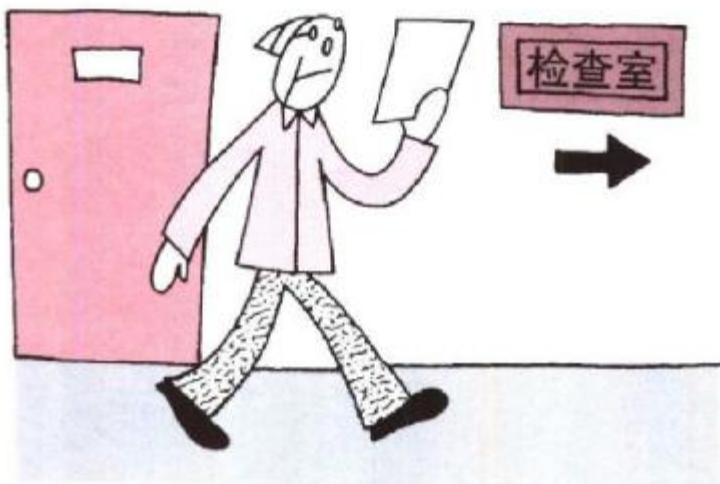


BE CAREFUL

特殊情况下用药

有催眠作用的药物，除了苯二氮杂革类药物之外，还有巴比妥盐酸类等药物。巴比妥盐酸类药物可在小脑病伴随失眠的住院治疗时应用，但现在几乎不用它来治疗失眠了。

其他种类的药物，有用于脑电波检查前的，有用于抗痉挛的。



因紧张、兴奋而失眠，可以到药店买镇静药

没有其它疾病，轻微失眠可以试一试

睡眠药物可以到药店去买吗？很遗憾，回答是不行。在使用苯二氮杂草类药物治疗失眠时，如果没有医生的处方就不能去买。

但是在药店能买到的药中，有一类叫“镇静药”，它能够缓解紧张、兴奋和焦虑感，使精神放松，从而改善睡眠。

有烦心事影响睡眠，旅行中因不习惯新环境难以入睡等等，这种一过性的失眠，连自己也非常清楚其中的原因，就可以向药剂师咨询，试试“镇静药”也未尝不可。

但是，如果长着病，如感冒等正在服用其他药物时，就不能服用镇静药了。感冒药、退烧药、抗组胺剂等等，这些治疗其他疾病的药物中也含有镇静成分，配合使用时，催眠作用会很强的。



仅限于暂时使用，若长期使用的话要向医生咨询

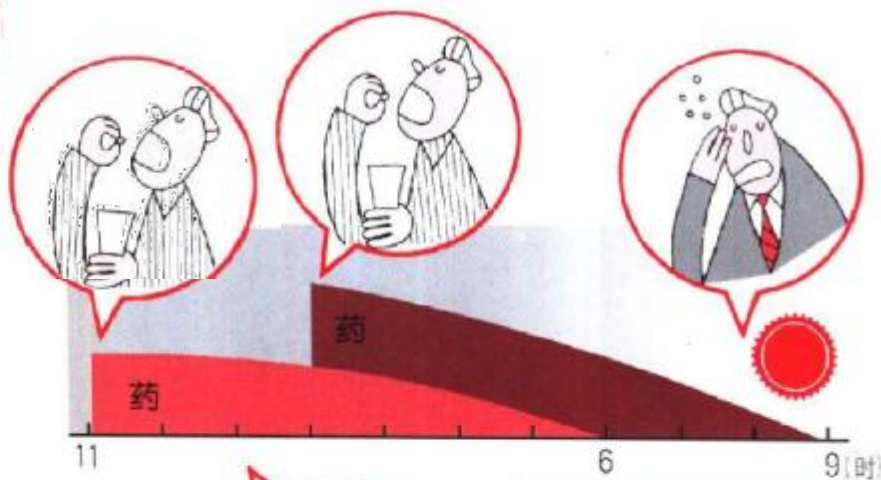
市场上销售的镇静药，主要是植物制剂，疗效比较稳定。但是，其中也含有作用强烈属于“烈药”的成分。不要因为便宜就长期服用。使用市场上买的药物，终归是一时之计。

如果使用了几次，失眠症状没有改善时，就不要再继续服用。长期出现失眠，就必须去看医生了。

服用睡眠
药时……

严格遵守服药剂量和服药时

间及与酒并用的注意事项



●不要根据自己的判断改变服药剂量和时间

比方说要改善睡眠状态，需要每次服2粒，减少到1粒就没有效果了。相反，如果在夜里加服1粒，药效就会持续到白天，身体困倦不堪。

●如果认为“药物没效”应该向医生咨询

按照处方服药睡眠状态没有改善，不是药物没效，而应考虑是失眠加重或者是药量不足。



严遵医嘱，正确服用

即使睡眠再痛苦，还是希望“尽量少服药”的人，不在少数。

但是，失眠尚未全好，如果按照自己的判断减少药量，那就无法得到足够的催眠作用。

服用睡眠药时，不要自己改变剂量和时间，要想获得“好的睡眠”，就必须严格按照处方服用药物。

失眠症痊愈的话，不服药也会睡着的。症状加重，请在医生的指导下正确地服用。

●用水送服药物

茶和咖啡,因为含有兴奋作用的咖啡因,用它们送服药物会适得其反。而且甜食会推迟药物的吸收和排泄,延长药效作用的时间。



●服药之前不要饮酒

酒精与睡眠药并用,会极大加强药性,延长作用时间,是有危险的,应绝对禁止。



●服药后就该上床

服药后再看录像,好不容易得来的睡意又消失得无影无踪。而且,因为肌肉松弛作用,很容易摔跤。



●小睡的时候不要服药

在药物的催眠作用持续存在,而有任务时常常无法醒来。所以在夜班小睡时不要服用睡眠药。



注意不要与酒精并用

睡眠药物,由于错误使用会产生诸多问题。

服药后睡觉的过程中,若想起来有什么任务,这期间一般是不会醒来的。这常被人称为“健忘”。睡眠药物是“为了睡眠的药物”,所以,就应该遵守服药后必须睡觉的原则。

而且,酒精与睡眠药物应绝对禁止同用。诚然,酒精可以麻痹大脑,使人容易入睡。但是酒精所致的睡眠都是非快速眼动、快速眼动睡眠量很少的浅睡眠,不是什么“好的睡眠”。因此,与睡眠药同用,恐怕会加强药性,延长作用时间。

晚上小酌,不是到服药时没醉就没什么问题了,而要绝对禁止服用睡眠药前饮酒,或者睡眠药与酒一起服用。

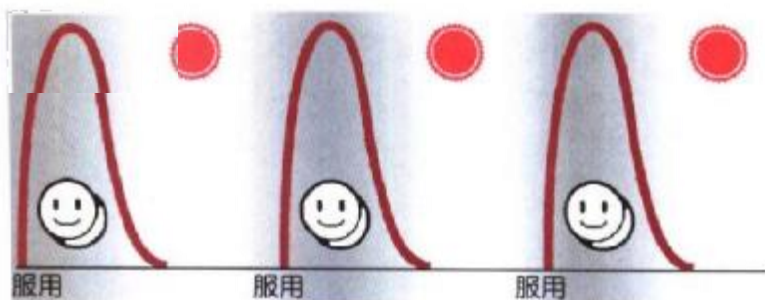
老年人服用
睡眠药物
时……

年轻人服用时强得多
要注意药效会比年

服用同类型同剂量的药物……

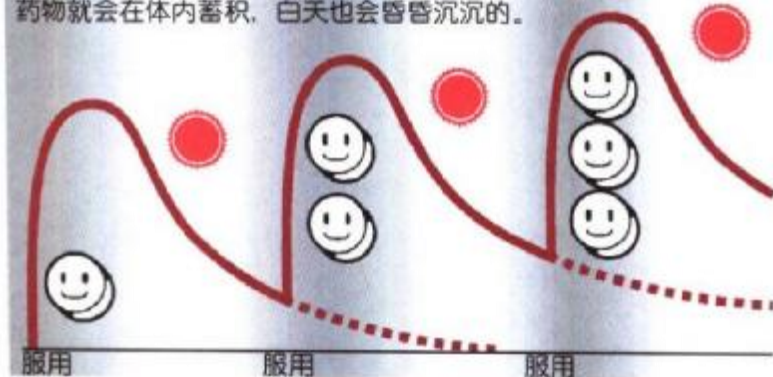
●年轻人的情况

服药后有规律的分解吸收。因此，在下次服药时，前一次所服药物几乎不会残留在体内，白天仍能够生气勃勃地活动。



●老年人的情况

由于消化功能及肾脏的机能衰退，药物的吸收、分解和排泄需用相当长的时间，所以持续服用与年轻人同剂量的药物，药物就会在体内蓄积，白天也会昏昏沉沉的。



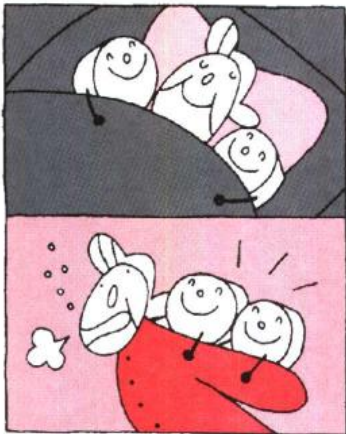
一感觉不舒服，应及早向医生咨询

睡眠药物疗效发挥，也受年龄及身体状态的影响。一般，老年人对药物的吸收、分解、排泄花费的时间多，药效发挥得就慢。其中有些类型的药物，药效作用时间老年人甚至比年轻人长一倍。在因疾病而使得肝肾功能低下的情况下，这种倾向更加严重。如果药量过大，白天药效仍在，困倦不堪，就会表现为“持续催眠效果”。如果在白天出现困倦不堪、昏昏沉沉的现象，就应及早向医生咨询，改变药的类型和剂量。

请注意下列副作用

● 药效持续到白天

若药物不按规律排泄，早上不能清醒地起床，而且一直到白天都有睡意，昏昏沉沉，表现为药物的“持续催眠效果”。



● 容易摔跤

睡眠药物有松弛肌肉的作用。因此，夜里想小便起来行走的时候，足发软，很容易摔倒。



请向开处方的医生说明症状，并进行咨询，采取换用超短效药物，或减少药量的方法。



睡前控制饮水，并提前排尿，就没有问题了。而且走廊上装上地灯，安上扶手，营造一个不易摔跤的环境也是很重要的。

注意家长和周围的人有什么反常现象吗？

醒来后是否不清醒，脚发软呢？听她（他）说有头痛、目眩症状吗？并要注意其服药后的变化。



闭门不出不足取，不仅依靠药物，在日常生活中也有必要调整自己。白天尽可能到户外去活动。沐浴阳光，能调整体内的周期。



停药睡眠药
的时候……

遵
医
嘱

慢
慢
减
量

快速停止服药的话……



在长期服药的情况下，突然中止服药，体内环境骤然发生变化，会产生诸多不适症状。

●失眠复发



无法入睡，总是恶梦纷纭，甚至比以前的症状更加严重。

●出现停药症状



出现“停药症状”则表现为：头痛、目眩、耳鸣、颤抖、麻木及过敏反应等等。

突然停药会引起失眠、头痛……

服用睡眠药后，能够安然入睡，睡眠节律也得到调整，就可以停药了。但是，停药必须在医生的指导下进行。

自己随便停药，使药量骤减，就表现出头痛、目眩、耳鸣、发抖等不适的症状，而且会出现比以前更加严重的失眠，也更加难以医治了。

须知，特别是长期服用短效型药物的情况下，容易引起这些症状。

正确停药方法



花费点时间，慢慢减少药量

停止服用睡眠药的时候，要花费点时间，慢慢减量。要向医生咨询，制定减药计划，慢慢减少药量。减到一定程度，如果出现失眠的话，先恢复药量，暂且过一阵儿，再试着减量。

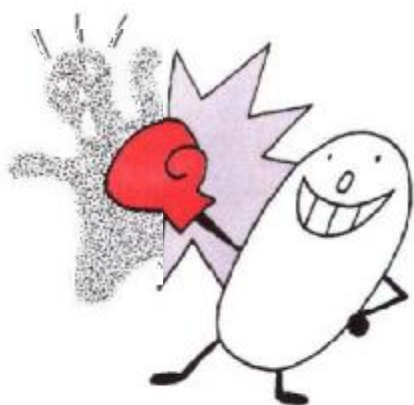
停药后，又出现失眠，那么试着少量服药，可以等到适当时候再减药。

既然仍有失眠，就没有必要减量、停药了。与其停药受失眠之苦，倒不如必要地服小剂量药物来获得“好的睡眠”，这样于整个生活也有好处。停药时，要有“如果失眠，再吃药就是了”这样的心情，最好不要着急。另外，在极短时间内服用超短效型药的情况是可以立即停药的。

睡眠药之外的
的治疗方法

服用抗抑郁药和维

生素B₁₂，进行光疗法



使用抗抑郁药可改善抑郁状态。可以同作用时间长的睡眠药物配合使用。



周围的人帮助患者，为患者营造一个可以休养身心的环境是很重要的。

虫爬感脚综合征·周期性四肢运动障碍

对于虫爬感脚综合征和周期性四肢运动障碍，应该选用比睡眠药物更能抑制神经兴奋的药物。



治疗导致失眠的疾病，调整机体的节律

明确了失眠的原因，就要针对病因治疗，以期改善睡眠。

如果是因病导致失眠，那么首先治疗这种疾病。

机体节律紊乱导致失眠，当务之急，应调整节律，确保睡眠时间。

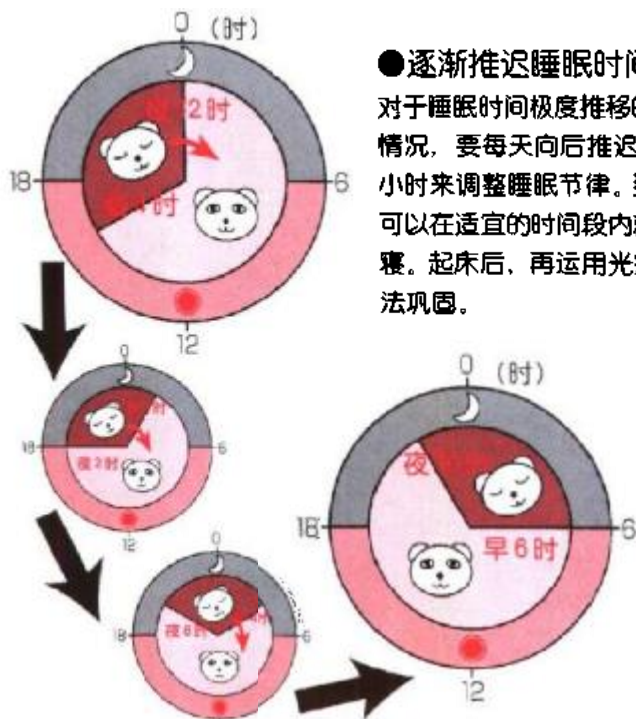
另外，对于睡眠时无呼吸综合症(参照16页)，用睡眠药有松弛肌肉作用，反而会加重病情。因此，必须使用特殊的装置。肥胖者还应减轻体重以利于治疗。

日期节律性睡眠障碍

●光疗法



对日期节律性睡眠障碍，采用“光疗法”调整机体的节律是很有效的。早上沐浴在明亮的光线下，生物钟的开始时间就定在早上。如果日常生活中不方便的话，可以到医院去使用专门的照明装置(参照上面照片)进行“高强度光照疗法”，而且现也有出售可在家庭使用的照明装置。



●逐渐推迟睡眠时间
对于睡眠时间极度推移的情况，要每天向后推迟2小时来调整睡眠节律。到可以在适宜的时间段内就寝。起床后，再运用光疗法巩固。

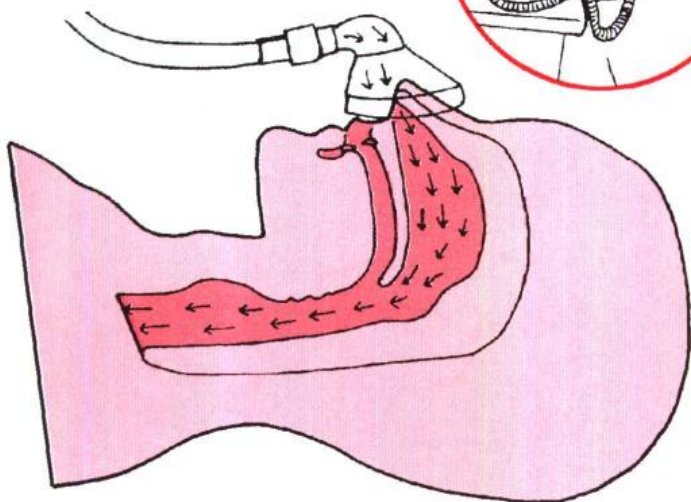


●服用维生素B₁₂
调整机体节律时，常在处方中加有维生素B₁₂。维生素B₁₂被认为可以增强对光的感受性。

睡眠时无呼吸综合征

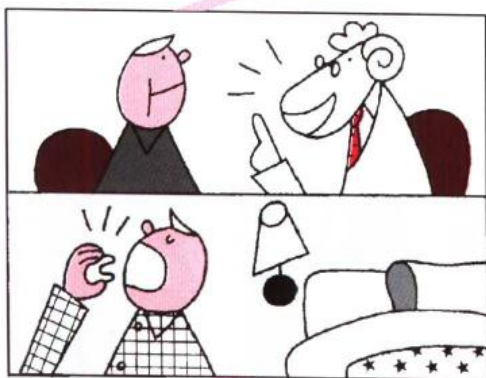
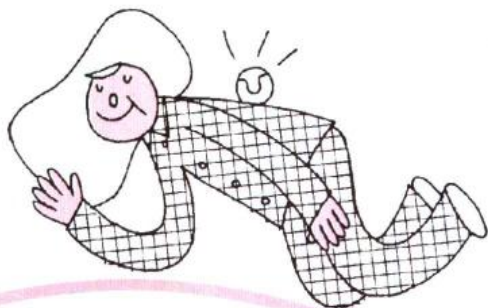
●鼻罩加压呼吸法

睡觉时带上鼻罩加压输送空气。扩张狭小的气道，防止呼吸停止。加压装置可以从医院借到，也可以从专门的医疗机构中购买。



●侧卧睡眠

使舌根不容易下坠至喉内，所以呼吸中止的次数会减少。在睡衣背部缝进一个网球，这样就不会仰卧，渐渐习惯侧卧睡眠了。



●手术扩张气道 用器具防止气道 闭塞

如果明确扁桃体肥大是闭塞的原因，可进行手术治疗。另外，在睡前将一种特殊装置放入口中，防止软腭下坠阻塞气道，也不失为行之有效的办法。

●减肥

肥胖，脖子周围的脂肪使气道变得狭窄，会使病情恶化。所以肥胖患者减肥即可减轻症状。

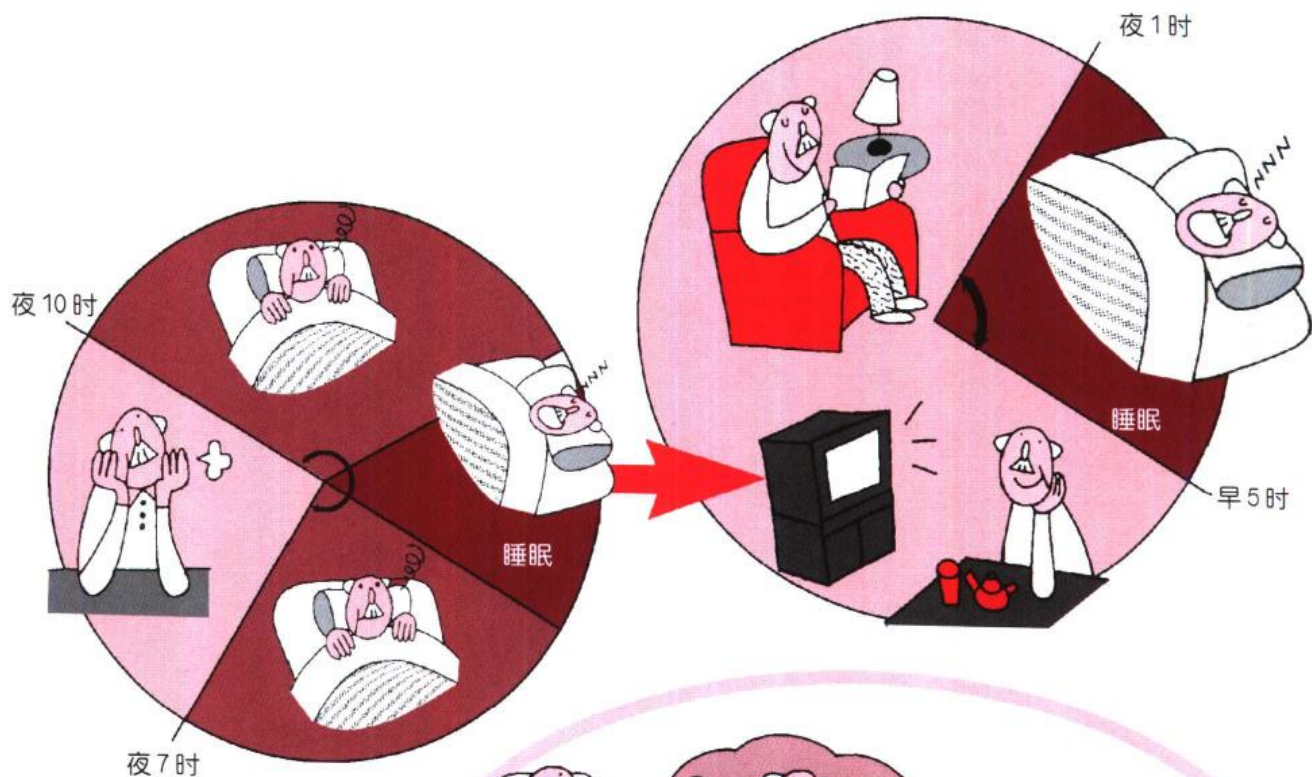


控制饮酒

酒精可以使肌肉松弛，睡眠时无呼吸综合征的患者饮酒，会使病情恶化。最好是忌酒，如果非得饮酒不可，不要在临近睡觉期间，要提前少量饮用。



慢性老年性失眠



●睡眠限制疗法

失眠时，不要勉强去睡，起来活动也是一种方法。虽然老年人容易产生生理性的“睡眠障碍”和“早朝觉醒”，但如果推迟上床时间，一旦醒来就起床，这样限制睡眠，之后反而能够熟睡。



●不要想“每天都睡不熟”

要确保身体必要的睡眠。如果对白天无任何影响的话，那么在心里就把酣睡当作“一顿佳肴”，把一般情况当作“粗茶淡饭”吧，不要精神太紧张。



在美国，成为热点的褪黑激素

褪黑激素是能使机体知道黑夜来临，并保持睡眠状态的一种物质。近年来，在美国这种能增加体内褪黑激素的量，从而使人容易睡眠的“褪黑激素制剂”已经作为健康食品在市场上销售了，已成为热点话题。

但是，褪黑激素本身并没有催眠效果，药效也因人而异，而且长期使用对人体的影响还不清楚，所以在日本尚未上市销售。

睡眠日记表



熟睡



辗转反侧



躺在床上



不在床上

情绪状态

+2非常好 +1好 0一般

-1稍差 -2极差

年	午前												午后					
	0	2	4	6	8	10	0	2	4	6	8	10	12(时)	2	-1	0	+1	-2
月日()																		
月日()																		
月日()																		
月日()																		
月日()																		
月日()																		
月日()																		
月日()																		
月日()																		
月日()																		
月日()																		
月日()																		
月日()																		
月日()																		
月日()																		
月日()																		
月日()																		
月日()																		
月日()																		
月日()																		
月日()																		
月日()																		
月日()																		

在虚线上方的栏中，记录睡眠状态(辗转反侧的状态—斜线，熟睡状态—黑色)。在虚线下的栏内，用箭头标出从何时到何时在床上，白天的情况也不要忘记记录。而且将一天的情绪状态，分成从非常好(+2)到极差(-2)，5个评价层次来记录。

上表为了容易观察，相临日期采用了不同的底色。