

健康だより

2025 年 9 月

🌙 昼間の眠気と睡眠障害 🌞



～ 猛暑の夏、あなたの睡眠は大丈夫ですか？ ～

今年の夏は例年にない猛暑が続き、夜も寝苦しい日が多くなっています。エアコンの使用や寝具の工夫で快適な睡眠環境を整えている方も多いと思いますが、日中に強い眠気を感じることはありませんか？

📈 昼間の眠気、実は多くの人が経験しています

厚生労働省の調査（令和元年）によると、成人の約 35%が「週 3 回以上、日中に眠気を感じる」と回答しています。特に 20 代では約 44%と高く、70 代でも約 3 割が経験しているとのこと。



原因としては、睡眠不足や睡眠障害、薬の副作用、精神的な不調などが挙げられます。

⚠️ 夜に眠っても眠い…それは「過眠」のサインかも

夜間に十分な睡眠をとっているにもかかわらず、日中に強い眠気が出る場合は「病的な眠気（過眠）」の可能性があります。学業や仕事、運転などに支障をきたすこともあり、専門的な診断が必要です。

💡 主な原因と関連する疾患

原因・疾患名	特徴	注意点
睡眠不足	平日は 3～5 時間、休日は寝だめで 9～10 時間など	寝だめでは根本的な回復は困難
睡眠時無呼吸症候群	睡眠中に呼吸が止まり、眠りが浅くなる	高血圧・糖尿病などのリスク上昇
むずむず脚症候群	脚の不快感で寝つけない	睡眠時間が短くなり、日中に影響
過眠症 (ナルコレプシー等)	日中に突然強い眠気が襲う	脳の覚醒機能の異常が原因 オレキシシンという物質の欠乏が原因

🌟 眠気対策と受診のすすめ

- 生活習慣の見直し

就寝前のスマホ使用を控える、寝室の温度・湿度を調整するなど、睡眠環境の改善が効果的です。



- 医療機関への相談

症状が続く場合は、睡眠外来や精神科など専門医の診察を受けることが大切です。

早期対応が健康維持につながります。

暑さで体力を奪われがちな季節こそ、質の良い睡眠が心身の回復に欠かせません。

「眠気は我慢するもの」と思わず、気になる症状があれば早めに対処しましょう。



参照：厚生労働省 「e-ヘルスネット睡眠」