

睡眠学入門

快適な眠りにいざなうために

第27回 女性の健康と良質な睡眠

女性 性の睡眠は、月経周期、妊娠、子育て、更年期など、ライフステージごとに大きく変化し、その影響は個人によって異なります。

月経周期と睡眠の関係

女性は、初潮を迎えると月経周期という約1カ月のリズムを持つようになります(図)。この周期は、主にプロゲステロンとエストロゲンという女性ホルモンによって調節されます。エストロゲンが優位な卵胞期に比べ、プロゲステロンが優位となる黄体期では睡眠が浅くなり、日中の眠気が強まる傾向があります。特に月経前には心身の不調がみられること(月経前症候群)も多いです。また、月経に伴う鉄欠乏性貧血により、むずむず脚症候群が悪化し、睡眠を妨害することもあります。

月経周期における問題に対処するため、睡眠日誌などを用いて記録を残すことは、睡眠や日中の眠気、気分、身体症状などの変化の把握に役立ちます。

妊娠中の睡眠変化

妊娠中は、ホルモン分泌パターンが大きく変化します。妊娠初期にはエストロゲン、プロゲステロンの分泌が一時的には低下しますが、妊娠周期が進むにつれ両ホルモンの分泌量が増加し、その影響で妊娠初期に睡眠が妨げられることがあります。また妊娠初期には、つわりや妊娠に関する不安から睡眠が乱れやすく、一方、妊娠後期には胎動やお腹の大きさにより、夜中に目が覚めやすくなります。また妊娠中は、むずむず脚症候群やこむらがり、睡眠時無呼吸なども生じやすく、睡眠の質

を低下させます。このような睡眠の悪化は、胎児の健康にも影響する可能性があるため、妊娠中の母親は十分な睡眠を確保することが重要です。

日中のリラックスや適度な運動を心がけると、睡眠の質を改善する助けになります。また、妊婦の10〜20%が産後うつを経験すると報告されています。特に著しい睡眠不足や夜間の中途覚醒が多い人は、産後うつのリスクが高くなりますのでご注意ください¹⁾。

更年期と睡眠

閉経(日本人女性では50歳頃)の後5年の約10年間は更年期と呼ばれます。更年期では不眠症や閉塞性睡眠時無呼吸などになりやすくなります。また、更年期に多い「ホットフラッシュ」などの血管運動神経症状が重いと、深

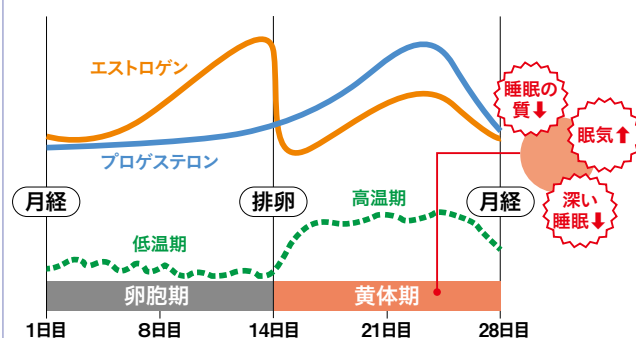
[執筆者]



小曾根 基裕
おぞね もとひろ

久留米大学医学部
神経精神医学講座 主任教授
1989年東京慈恵会医科大学医学部卒業。2012年スタンフォード睡眠研究所客員准教授、2020年11月から現職。東京慈恵会医科大学客員教授。日本神経学会代議員・専門医・指導医、日本睡眠学会理事・認定事業推進委員会委員長・総合専門医・指導医、日本時間生物学学会評議員、日本臨床神経生理学認定医。

図 月経周期に関わる女性ホルモン変動と睡眠



厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」より(一部改変)
<https://www.mhlw.go.jp/content/001305530.pdf> [閲覧日: 2024年9月27日]

い睡眠が妨げられ睡眠中に目が覚めやすくなると考えられています。更年期症状に対しては、ホルモン補充療法が効果的な場合もありますが、リスクも伴うため、医師との相談が必要です。

1) Stremler R, Sharkey KM. (2022) "Postpartum period and early parenthood". In Principles and Practice of Sleep Medicine 7th. Kryger MH, Roth T, Goldstein CA (Eds). Elsevier, Philadelphia, pp.1773-1780.