

更年期と睡眠 —ライフステージを支える医療連携の視点から

駒田 陽子

日本睡眠学会 準機関誌編集委員会 編集委員
東京科学大学 リベラルアーツ研究教育院

睡眠は、あらゆるライフステージにおいて心身の健康を支える基盤ですが、更年期には一層その重要性が明確になります。更年期は、身体的・心理的・社会的要因が複雑に重なり合う転換期です。この時期に生じる睡眠の質の低下は、日常生活や就労、対人関係など、生活全体のQOLに大きな影響を及ぼします。

本号では「更年期と睡眠」を特集テーマとして掲げ、多職種・多視点からこの課題に取り組みました。更年期にみられる入眠困難や中途覚醒、早朝覚醒といった睡眠障害は、ホルモン変動のみならず、血管運動神経症状、気分の変動、慢性的なストレス、さらには睡眠呼吸障害や睡眠関連運動障害といった器質的要因とも深く関連しています。そのため、単一の視点や治療法で対応することには限界があり、非薬物療法、看護・心理的支援、薬物療法、精神医療、睡眠医学的評価を組み合わせた包括的なアプローチが求められます。

本特集では、更年期における睡眠の実態を整理したうえで、行動療法や看護カウンセリング、薬物療法、メンタルヘルス支援、さらには更年期における睡眠呼吸障害への対応まで、臨床現場でただちに活用できる知見が体系的に紹介されています。それぞれの総説は、専門分野の異なる医療者が互いの立場や視点を理解し、連携を深めるための重要な手がかりを提供しています。

また、本号には連載企画として「睡眠の機能」や「睡眠関連運動障害と睡眠時随伴症」といった、基礎から臨床へとつながるテーマも収載されています。更年期という特定のライフステージに焦点を当てつつ、睡眠学全体を俯瞰し、改めて学び直す契機となる点も、大きな特色といえるでしょう。睡眠医療は、一部の専門家だけが担う領域ではなく、すべての医療職・研究職が共通して理解し、実践に生かすべき中核的なテーマとなっています。本号が、更年期に悩む当事者への理解を深めるとともに、専門家同士の対話と協働を促進し、より質の高い睡眠医療の実践へとつながることを心より期待しております。