



いよいよ春です。この時期は、ポカポカ陽気に誘われて眠気が起こりやすい方も多いのではないのでしょうか？
しかし、日中に過度な眠気が現れるのは気候が原因だけではないかもしれません。
今月は、眠気の原因につながる「**睡眠障害**」についてご紹介したいと思います。



睡眠障害になると...

睡眠障害によって日中の眠気やだるさ、集中力低下などが引き起こされると、日々の生活に支障をきたすこともあります。また、睡眠不足や睡眠障害が長期持続すると、生活習慣病やうつ病になりやすくなることがあります。こうしたことから、睡眠障害には適切に対処することが必要と考えられています。

睡眠障害の種類

《不眠症》

「寝つきが悪い」「眠りを維持できない」「朝早く目が覚める」「眠りが浅く十分眠った感じがしない」などの症状が続き、よく眠れないため、日中の眠気、注意力の散漫、疲れや様々な体調不良が起こる状態です。

《睡眠関連運動障害》

睡眠関連運動障害は、睡眠中に手や足の筋肉にけいれんなど体の余計な動きが生じることで眠りが中断される睡眠障害の一つです。
主なものに「**むずむず脚症候群**」「**周期性四肢運動障害**」などがあります。



《過眠症》

夜眠っているにもかかわらず、日中に強い眠気が生じ、起きているのが困難になる状態です。

《睡眠呼吸障害》

睡眠中に異常な呼吸を示す病態の総称です。主症状としては、**日中の眠気、大きなイビキ、睡眠時の窒息感やあえぎ呼吸、夜間の頻尿、覚醒時の倦怠感、頭痛**などが挙げられます。

《概日リズム睡眠障害》

昼夜のサイクルと体内時計のリズムが合わないため、睡眠が不規則になり、活動に困難をきたすような状態です。

睡眠障害の主な原因

睡眠障害の原因は人によって様々です。原因によって生活習慣を見直すだけで大丈夫な場合や、医師による治療が必要になる場合もあります

①心理的原因

何らかのストレスに関連して起こる不眠
(対人関係・仕事上の問題など..)



②身体的原因

身体の病気や症状が原因で起こる不眠
(例) 外傷や関節リウマチなどの痛みを伴う疾患
湿疹や蕁麻疹などの痒みを伴う疾患
喘息発作や頻尿、花粉症..など



③生理学的原因

睡眠を妨げる環境による不眠があります。
出張による時差ボケや、受験勉強、職場の勤務シフトなどによる生活リズムの昼夜逆転など、ライフスタイルが大きく変わると、眠ろうとする機能が低下し、眠る機会が妨げられることがあります。



睡眠障害の予防法

◎朝起きたら、太陽の光を浴びる

起床したら朝の光を浴びる習慣をつけましょう。
体内時計がリセットされ体の機能だけではなく感情をコントロールする脳内物質が活性化されます。



◎アルコールやタバコ、カフェインを含む飲み物を控える

アルコールやタバコは、脳を刺激するため、就寝前はなるべく摂らないようにしましょう。
また、コーヒーや紅茶、緑茶に含まれるカフェインには、脳を覚醒させる働きがあり、その効果は3～4時間続くので気をつけましょう。



◎睡眠環境を整える

眠るときは真っ暗か月明かり程度の明るさにしましょう。
また、ベッドや枕は吸湿性・通気性・弾力性などにこだわり、体にあったものを選びましょう。

◎上手な入浴で、深い眠りを得る

眠る30分～1時間前に入浴は済ませましょう。
入浴は、40℃以下のぬるめのお湯にゆっくりとつかりましょう。



◎規則正しい睡眠

休日もなるべく普段と同じ時刻に就寝・起床するように心がけましょう。多く眠りたい場合は、平日との差を1～2時間までにしましょう。

<レタスジュース>

◎材料(2人分)
・レタス 5～6枚 ・リンゴ 1/4個
・中乳 200cc ・氷 5個
◎作り方
①◎以外の材料もミキサーにかけろ。
②ほちやつとレモン汁もお好みでわろえ、出来上がりです。
※レタスには、「ラクチンピクリン」という成分が含まれており、鎮静作用・催眠促進の効果があるといわれています。



全国の医療機関の処方せんを受付いたします
何でもお気軽にご相談ください

きりん薬局 原田店

球磨郡多良木町多良木2899

TEL:42-6900 FAX:42-6910

～今月の担当は藏座です～

