



寝つきが悪くて、寝てもすぐに目が覚めてしまう…おかげで昼間はずっと眠い…という方もいらっしゃるのではないのでしょうか？日照時間が短くなる秋は、体内リズムが崩れがちな季節です。夏から残ってしまった疲れも重なり不眠の症状に悩まされる人が多くなるといわれます。そこで今回は「不眠」についてご紹介したいと思います。

不眠とは…？

不眠とは、精神的なストレスや身体的な苦痛などによって十分に眠れない状態をいいます。生活の乱れや心配事で寝付きが悪くなったり、眠りが浅くなったりする状態は一時的な不眠です。不眠と一言でいっても、その症状は人それぞれです。不眠症状は、**入眠障害**、**中途覚醒**、**早期覚醒**、**熟眠障害**の4つに分類されていますが、1つの症状だけでなく複数の症状が現れる人もいます。「不眠症」は、睡眠障害があったり寝不足になったことで、日中の生活に支障が生じている状態です。

《寝付きが悪い…》 入眠障害	布団に入ってもなかなか寝付けない。寝付くまでに2時間以上かかり、不眠のなかでは最も多い症状です	
《夜中に何度も起きてしまう…》 中途覚醒(睡眠維持障害)	眠りについた後、夜中に何度も目が覚める。目が覚める時間や回数は個人差があり、高齢になるにしたがって多く現れる症状です	
《思ったよりも早く目が覚める》 早期覚醒	朝、望む時刻より2時間以上早く目が覚めてしまいまだ眠りたいのに眠れない症状。高齢者に多い症状です	
《よく寝たと思えない》 熟眠障害	睡眠時間のわりには、朝起きた時にぐっすり眠った感じがしない。	

不眠の原因には、夜更かしによる体内時計の乱れ、ストレスや心配事、環境の変化などの心理的な影響、生活習慣やうつ病といった病気の影響と様々です。また、寝る前の飲酒も不眠の原因になることがあります。(アルコールによって夜中に何度も目が覚めたり眠りが浅くなったりします)眠れない時に、スマートフォンを見たり、ゲームをしたりすることも不眠の原因になりえることが指摘されています。不眠の原因は1つとは限らず、これらが組み合わさっていることが多いといわれています。

不眠の影響

不眠が続くと熟眠できないため疲労感がとれず朝起きる気力がでないなど日常生活に支障が生じやすくなります。また、日中の眠気が強く残っていると、注意力や記憶力を要求されるような作業の効率が低下し、気分も沈みがちになります。一方ささいなことに過度に反応し、対人関係に過敏になり、怒りっぽくなりがちです。さらに睡眠中には、成長ホルモンが分泌されたり、免疫力が増強されて身体組織の修復が行われたりすることがわかってきていますが、不眠になるとこうした機能が不十分になり、身体の不調が現れやすくなると考えられます。

不眠対策

睡眠の正しい知識を身につけて生活習慣や睡眠環境を見直すと不眠の改善につながります




★規則正しい生活★

朝食は、1日の活動が始まるサインとなって心と身体を覚醒させるだけでなく、脳のエネルギー補給の点でも重要です。脳が1日の活動をはつらつと始めるためにも、朝食をしっかりすることが大切です。また、夕食は最低でも寝る2時間前には終わらせるようにし、腹八分目を守りましょう。

★適度な運動★

適度な運動習慣は、寝付きをよくして、夜中に目が覚める中途覚醒を減らすといわれています。毎日ではなくても週に2～3回、30分～1時間程度の運動習慣を身につけることが重要です。無理せず楽しむ感覚で定期的な運動を心がけましょう。



★寝る前のカフェインは控えめに★



夕食後のカフェインは、覚醒作用があり、寝付きを悪くしたり、深い睡眠を妨げる可能性があります。寝る前のコーヒー、緑茶、紅茶などは飲み過ぎに注意しましょう。

＜入浴は、ゆっくり時間EPJで…＞

ぬるめのお風呂に30分くらゐ時間EPJでゆっくりつかることで、眠りにむけての準備が整っていきます。その日の気分に合わせてお風呂への入浴剤も使ったり、たゆみ湯と眠りにつづのもよいと思います。

★寝る前の寝室の明かりは暗めに★

明るい光は脳と身体を覚醒させます。スマートフォンやテレビのディスプレイからの光は刺激が強いので就寝前は見ないように心がけましょう。

全国の医療機関の処方箋を受付いたします
何でもお気軽にご相談ください

きりん薬局原田店

熊本県球磨郡多良木町大字多良木2899
TEL 0966-42-6900 FAX 0966-42-6910

