



不眠症

■不眠症とは■

長期に渡り夜間の不眠が続き、日中の精神や身体の不調を自覚して生活の質が落ちることがみとめられる場合を不眠症をいいます。睡眠不足でも日中に不都合を感じなければ不眠症とは診断されません。不眠症の種類は4種類に分けられます。それぞれによって対策方法や薬が変わります。

- ・ 入眠障害⇒布団に入って1時間以上寝付けない
布団に入ってもなかなか寝付けない状態。睡眠障害の中で一番多い。
- ・ 中途覚醒⇒夜中に何度も目が覚める
眠りについたらにも関わらず、何度も目が覚めてしまう状態。
- ・ 熟眠障害⇒深く眠った気がしない
十分な時間睡眠をとったのに、起きた時にすっきり感がなかったり体が疲れた状態がとれない
- ・ 早朝覚醒⇒目覚める2時間以上前に目が覚めて、その後眠れない
朝早く目が覚めてしまい、その後疲れているのに寝付けない。

※高齢の方が早めに起きてしまうのは、ホルモンのバランスによって早めに眠りについたりするため、早く起きてしまうので、早朝覚醒と言わない場合がほとんどです。

※不眠が続くことによって、日中体調が悪かったり、ストレスをかかえたままの状態が続く、うつ病になりやすいなどの症状がでてくることがありますので、しっかり質のいい睡眠をとるように心掛けましょう。

■不眠症の原因■

- ・ アルコールの摂取 ・ 冷え症 ・ 妊娠 ・ 身体の疾患 ・ ストレス ・ 精神の疾患（うつ病）
- ・ 更年期・不規則な生活

■不眠症にならないようにするための対策■

- ・ 飲酒は避けましょう。アルコールを摂取することにより、睡眠が浅くなり、熟睡ができなくなります。食事は抜かない。朝食を抜くとダイレクトに不眠症に関わります。
- ・ 眠る直前30分は飲食をしない。
- ・ 遅くまで仕事をしない。
- ・ 寝る30分以上前に携帯やパソコンをやめる。
- ・ 規則正しい生活を心掛ける。
(毎朝同じ時間に起き、毎夜同じ時間にねる(眠れなくても布団に入る))
- ・ 寝具に気を遣う。枕など自分に合ったものを選ぶ。
- ・ カフェインを摂らない。その代りホットミルクやはちみつを摂るとよい。
- ・ 朝日を浴びる。
- ・ 適度な運動をする(極度の運動は逆効果)

★不眠症が続くと体力的にも精神的にも疲れやすくなり、不調が続くようになります。眠れない日々が続くようであれば、お医者さんに相談してみましょう。