



皆さんはよく眠れていますか？今回は不眠症とその対策について触れていきたいと思います。

★不眠症のタイプ★

不眠症状は4つのタイプに分けられます。

- ・**入眠障害**:寝付きが悪く、眠ろうとするほど目が冴える
- ・**途中覚醒**:眠りが浅く、途中で何度も目が覚める
- ・**早朝覚醒**:早朝に目が覚めてしまい、二度寝ができない
- ・**熟眠障害**:ある程度眠ってもぐっすり眠れたという満足感(休息感)が得られない

これらの症状が1ヶ月以上にわたって続いており、日中の活動に支障が出ている場合に不眠症と診断されます。

★生活改善★

自宅のできる睡眠改善には次のような例があります。

1)規則正しい生活

まずは規則正しい生活をするようにしましょう。そうすることによって体内時計が調節され決まった時間に覚醒したり、眠気が起こったりするようになります。早朝の光、特に自然光を浴びることによっても体内時計は調節されるので、朝起きたらカーテンを開けるようにしましょう。

2)運動

適度な運動を行うことにより、日中に疲労が蓄積されて深い睡眠が増え、中途覚醒が少なくなります。夕方に行う運動が睡眠には最も効果的であるといわれています。

3)体をリラックスさせる

ハーブやアロマによる睡眠改善は、ラベンダーが良いとされています。その他にも個人によってリラックスできる香りや、音楽も効果があるとされています。

4)睡眠に対する思い込み

他にも睡眠に対する思い込み(7時間以上寝なければならない、など)によってかえってそれがストレスとなり、不眠を生じている場合があります。睡眠時間には個人差があります。長さにはあまりこだわらず、日中に眠気や倦怠感がなければ睡眠時間は適正だと思って下さい。適正な睡眠時間を超えて長く眠ると、起きたあとの倦怠感や眠気が出現してかえって休息感が損なわれてしまうので、短くてもあまり気にしないようにしましょう。

★睡眠薬★

他の病気が原因による不眠(痛み、頻尿、かゆみなど)環境による不眠(騒音、暑さなど)で原因を取り除いても改善しない場合に薬による治療が行われます。

睡眠薬は不眠症のタイプによって薬が異なり、入眠障害の場合(ハルシオン、マイスリー、レンドルミンなど)は作用が短時間のものを使用します。途中覚醒や早朝覚醒の場合(ロヒプノールやベンザリンなど)は作用時間が長いものが用いられます。

いずれの場合でもアルコールでの服用は危険ですので、服用しないでください。