

不眠症

不眠症とは、入眠障害・中途覚醒・早朝覚醒・熟睡障害などの睡眠問題が1か月以上続き、日中に倦怠感・意欲低下・集中力低下・食欲低下などの不調が出現する病気です。



眠りのメカニズムと睡眠問題

毎日ほぼ同じ時刻に眠り、同じ時刻に目が覚める規則正しい睡眠リズムは疲労による「睡眠欲求」と体内時計に指示された「覚醒力」のバランスで形作られます。

睡眠にはサイクルがあり、夢を見る「レム睡眠」と大脳を休める「ノンレム睡眠」があり90分周期で変動し朝の覚醒に向けて徐々に始動準備を整えます。この睡眠リズムが不規則になると「睡眠問題」が生じます。

睡眠問題は「睡眠習慣」と「睡眠障害」の2つあり「睡眠習慣」は睡眠不足やシフトワークの変化により体内時計のリズムが不調となって起こるもので「睡眠障害」は睡眠時無呼吸など身体の不調によって起こるものと分かります。それぞれ2つとも質の悪い睡眠で、生活習慣病の罹患リスクを高め、かつ症状を悪化させることがわかっています。

健やかな睡眠を維持するためには、規則正しい生活リズムが大切になります。



1. 眠くなってから寢床へいく。

眠気が来る前に布団に入ると寢入りに時間がかかり、中途覚醒が増え不眠が悪化します。早寝しても不眠はよくなりません。眠くなってから寢床へいきましよう。

2. 眠れないときは寢室から出る。

寢床の中で眠れず悶々と過ごす時間が長いと緊張や焦りにつながります。20分経っても眠れないときは布団や寢室から出てリラックスしましょう。

3. 寢室では寝ること以外のことはしない。

寢室や寢床は寝るためだけに使います。スマホや読書は寢室以外で行い、眠気が出てから寢室へ向かいましよう。

4. 昼寝は短めに。

長すぎる昼寝は不眠を悪化させ

ます。昼寝は15時まで20分程度の短めにしましょう。

5. 入浴で体を温める。

入浴は睡眠の質を高めます。就寝2時間前の入浴がお勧めです。

6. お酒を睡眠薬代わりにしない。

お酒を飲むと寝つきはよくなりますがトイレの回数が増え質の悪い睡眠になってしまいます。「寝るためのお酒」はやめましよう。

7. 寝る前の心身の緊張をゆるめましよう。

眠れなくなると寝ることに対して緊張や不安感が強くなります。寝る前にリラックス効果のある体操がお勧めです。リラックス体操は「身体の一部に力を入れ緊張させた後力を抜く」簡単な体操です。夜間に目が覚めたときにも効果があります。

ふれあい 曾山医院

胃腸科・外科・内科・肛門科 <http://soyama-clinic.com/>

志筑1391-9

Tel:62-5566

2021年7月号
(第133号)

発行人
曾山 信彦



編集委員会



発熱外来はこちら
のQRコードから
ご参照ください。



家庭での不眠対処方法で効果の出ないときは専門医に相談ましよう。