



不眠症

睡眠はからだや精神の健康を維持するために必要不可欠な休息活動です。良質な睡眠が得られないと精神的に不安定になったり日中に眠気を生じたり日常生活に大きく影響を及ぼします。

不眠症には①入眠困難②中途覚醒③早朝覚醒の3タイプがあり①入眠困難は寝つきが悪い。不安や緊張が強く、なかなか眠れない状態を言います。



多くは20〜30代の男女と高齢の女性に多い。
②中途覚醒は夜間に何度も目が覚め、それ以降眠れない状態になります。多くは尿意や体の不調や飲酒が影響すると言われています。中高年に多く見られます。
③早朝覚醒は朝早く目が覚め、それ以降眠れない状態になります。中高年男性と高齢者に多く見られます。

睡眠がとれず起きている時間が長くなると脳は疲れてしまいますが人の体には眠りによって脳を回復させる恒常性維持機構(ホメオスタシス)があります。

朝の強い光を感知すると、その時間から12時間程度からだ活動モードに入り、その14〜16時間後に睡眠を促すメラトニンというホルモンが分泌され睡眠モードになります。

ホルモン以外にも睡眠や活動に影響を与える脳内信号があります。時間帯によっては「起きている」信号と「眠っている(休んでいる)」信号のどちらかが強くなることで体の生活

リズムを作っています。よりよい睡眠を維持するためには
①生活リズムを整える。毎日同じ時間に起床し朝日を浴び、長時間の昼寝はせず、日中は活動的に過ごす。
②生活習慣を整える。アルコールの摂り過ぎや夕方以降のカフェインは控える。運動不足にならないように注意する。
③睡眠環境を整える。遮光性や静音性などゆつくり休める環境を整える。など普段の生活環境や生活リズムを整える必要があります。

対象者	睡眠への推奨事項
成人	<ul style="list-style-type: none"> ●適正な睡眠時間には個人差があるが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する。 ●食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。 ●睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣等の改善を図ることが重要であるが、病気が潜んでいる可能性にも留意する。
高齢者	<ul style="list-style-type: none"> ●長い床上時間が健康リスクとなるため、床上時間が8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保する。 ●食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。 ●長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中の長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす。

働省から「健康づくりのための睡眠ガイド2023」に子供、成人、高齢者の睡眠に関する推奨事項があります。(左記)

しかし、どれだけ日常生活の見直しを行っても些細なことで精神的な不安やストレスから睡眠が妨げられる場合もあります。無理に眠ろうとすると返って目が冴えて眠れない状態になってしまいます。

睡眠薬と聞くと不安を感じる人もいますが、今は依存性の少ない十分効果が期待できる新しい睡眠薬もあります。不眠でお悩みがある人は一度相談してください。

