

# ～あなたはきちんと眠れていますか？～

不眠症とは単に眠れないといった症状を指すのではなく、眠っても何度も目が覚める、熟睡出来ない、寝付きが悪いなどの症状が何度も重なって慢性化している状態のことを言います。

## 不眠症の主な症状

**入眠障害**：睡眠を取ろうとしてもなかなか寝付くことが出来ないこと。眠るまでに30分以上かかり、本人が苦痛を感じる。

**熟睡障害**：熟睡する事が出来ないこと。眠りが浅いことから疲労や倦怠感が続き、眠っても寝た気がしない眠っていないと感じる。

**早朝覚醒**：朝早く目が覚めてしまい、さらに眠ろうとしても眠れないといった症状のこと。

## 不眠症の原因

心配事や何か嫌なことがあって眠れなかつたりするなど、ストレスが原因であったり、肩こり、腰痛、冷え性などの体調不良によって不眠が引き起こされることがあります。

また枕や布団がいつもと変わったために起こる緊張で旅行先などで眠れない、また、室温や温度の変化など環境の変化が原因でも眠れなくなります。

## 不眠症の改善策

★コーヒー、緑茶などのカフェインを含むもの、アルコール、タバコなどの刺激物を夜に摂取しない

→眠る少し前に人肌程度に温めたホットミルクを飲むと良いです。

★適度な運動を心がける

→運動して疲れると眠くなるという自然の原理を利用して、軽いストレッチ、ウォーキングなどを行う事が効果的です。ただ、夜に運動を行うと逆にスムーズな入眠の妨げになるので、寝る前の3時間前までに必ず済ませる事です。

★気分の落ち着く音楽を聴きながら就寝する

→何の音楽が良いかは個人で異なりますが、自分の好きな興奮せずに聞ける音楽を選ぶと良いです。モーツァルトなどのクラシック音楽などがお勧めです。

★寝る1時間前にはテレビやゲームなどを止める

→脳への刺激がとても強いので、入眠の妨げになります。

★寝室をリラックス出来る環境にする

→布団や枕の高さや壁の色、照明、温度調整などを調節し、自分が眠りやすい環境作りが大切です。就寝30分前から部屋の照明を落とすと、脳が夜と判断し入眠しやすくなります。

眠れる環境を作っているにも関わらず、一向に不眠が改善されない場合は、薬による治療があります。不眠症の治療で使われている睡眠薬の多くはベンゾジアゼピン系と呼ばれる睡眠薬で、感情やストレスから起こる脳神経の興奮を抑えて、自然に眠りが起こるようにしてくれる薬です。

不眠症は体に様々な悪影響をもたらし、悪化してしまうと治すことがとても難しい病気です。

症状が週に3回以上起こり、1カ月以上継続していて、不眠症の可能性があるので、疑わ

しい場合はかかりつけの医師に相談しましょう！！