安井鍼灸整骨院 NEWS VOL. ７０（７月）

こんにちは。安井鍼灸整骨院です。今回は、不眠症についてです。

不眠症とは、入眠障害・中途覚醒・早朝覚醒・熟眠障害などの睡眠問題が１ヶ月以上続き、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。不眠の原因はストレス・こころやからだの病気・クスリの副作用などさまざまで、原因に応じた対処が必要です。不眠が続くと不眠恐怖が生じ、緊張や睡眠状態へのこだわりのために、なおさら不眠が悪化するという悪循環に陥ります。家庭での不眠対処で効果が出ないときは専門医に相談しましょう。睡眠薬に対する過度の心配はいりません。現在使われている睡眠薬は適切に使用すれば安全です。

不眠症って何？

誰しも「眠ろうとしてもどうしても眠れない」という不眠体験をもっています。心配事がある時・試験前日・旅行先などさまざまな原因がありますが、通常は数日から数週のうちにまた眠れるようになります。しかし時には不眠が改善せず１ヶ月以上にわたって続く場合があります。不眠が続くと日中にさまざまな不調が出現するようになります。倦怠感・意欲低下・集中力低下・抑うつ・頭重・めまい・食欲不振など多岐にわたります。このように「1. 長期間にわたり夜間の不眠が続き」「2. 日中に精神や身体の不調を自覚して生活の質が低下する」、このふたつが認められたとき不眠症と診断されます。

不眠症のタイプ

不眠症は 4 つのタイプに分けられます。寝つきの悪い「入眠障害」、眠りが浅く途中で何度も目が覚める「中途覚醒」、早朝に目が覚めてしまう「早朝覚醒」、ある程度眠ってもぐっすり眠れたという満足感（休養感）が得られない「熟眠障害」です。

不眠症は国民病

日本人を対象にした調査によれば、５人に１人が「睡眠で休養が取れていない」、「何らかの不眠がある」と回答しています。加齢とともに不眠は増加します。60 歳以上の方では約３人に一人が睡眠問題で悩んでいます。そのため通院している方の 20 人に１人が不眠のため睡眠薬を服用しています。不眠症は特殊な病気ではありません。よくある普通の病気なのです。

睡眠時間は問題ではない

睡眠時間には個人差があります。日本人の睡眠時間は平均して７時間程度ですが、３時間ほどの睡眠で間に合っている人もいれば、10 時間ほど眠らないと寝足りない人までさまざまです。また健康な人でも年齢とともに中途覚醒や早朝覚醒が増えてきます。「若い頃はもっと眠れたのに」は禁物です。最初にも書きましたが、不眠症は不眠そのものだけではなく「日中に不調が出現する」ことが問題なのです。眠りが浅く感じられても昼間の生活に

支障がなければ不眠症とは診断されません。睡眠時間が短いことや目覚め回数にこだわりすぎないことが大事です。

～睡眠習慣の改善～

定期的な運動　なるべく定期的に運動しましょう。適度な有酸素運動をすれば寝つきやすくなり、睡眠が深くなります。

寝室環境　快適な就床環境のもとでは、夜中の目覚めは減ります。音対策のために絨毯を敷く、ドアをきっちり閉める、遮光カーテンを用いるなどの対策も手助けとなります。寝室を快適な温度に保ちましょう。暑過ぎたり寒過ぎたりすれば、睡眠の妨げとなります。寝床では本を読んだりせず、寝床は眠るためだけに使いましょう。寝床＝眠る場所という意識付けも重要です。

睡眠時間　　睡眠時間にこだわりすぎないようにしましょう。睡眠時間には、個人差があることに加え、年齢を重ねるにつれ睡眠時間は短くなるといわれております、25 歳時の平均睡眠時間は 7 時間に対し、65 歳時では 6 時間程度まで短縮されるといわれております。重要なのは睡眠時間ではなく、日中に眠気が残らないことです。睡眠時間が短くても日中に眠くなければ問題ありません。

規則正しい食生活　規則正しい食生活をして、空腹のまま寝ないようにしましょう。空腹で寝ると睡眠は妨げられます。睡眠前に軽食（特に炭水化物）を取ると睡眠の助けになることがあります。脂っこいものや胃もたれする食べ物を就寝前に取るのは避けましょう。

就寝前の水分　就寝前に水分を取り過ぎないようにしましょう。夜中のトイレ回数が減ります。
脳梗塞や狭心症などの血液循環に問題のある方は主治医の指示に従ってください。

カフェイン　就寝前の 4 時間前からはカフェインの入ったものは取らないようにしましょう。カフェインの入った飲料や食べ物（日本茶、コーヒー、紅茶、コーラ、チョコレートなど）を取ると、寝つきにくくなったり、夜中に目が覚めやすくなったり、睡眠が浅くなったりします。

就寝前の飲酒　眠るための飲酒は逆効果です。アルコールを飲むと一時的に寝つきが良くなりますが、徐々に効果は弱まり、夜中に目が覚めやすくなります。深い眠りも減ってしまいます。

就寝前の喫煙　　夜は喫煙を避けましょう。ニコチンには神経刺激作用があります。

寝床での考え事　昼間の悩みを寝床に持っていかないようにしましょう。自分の問題に取り組んだり、翌日の行動について計画したりするのは、翌日にしましょう。心配した状態では、寝つくのが難しくなりますし、寝ても浅い眠りになってしまいます。

起床　　毎朝、同じ時刻に起床しましょう。体に一定のリズムが身に付きます。朝、起きたら太陽の光を浴びましょう。体内時計がリセットされます。体内時計がリセットされると、その約 14 時間後からメラトニンというホルモンが体内で分泌され、睡眠が促されます。

安井鍼灸整骨院　０７８－９９５－９４６１　新患の方は、来院前に予約の御協力をお願いします。
9：00～12：00　16：00～21：00(月～金)　８：３０～13：00　16：00～20：00(土)
駐車場正面に２台　キッズスペースあり　夜２０：３０まで受付　詳しくは HP をご覧ください。
兵庫県明石市大久保町大窪１９２１番地の１クレージュ山手１０１号(カラオケまねきねこ横)