

みんなの健康ラジオ

『不眠症』

(2018年10月18日放送)

横浜市精神科医会

日向台病院

長谷川 吉生

不眠の原因

不眠の原因はさまざまですが、その一つとして考えられるのが、「睡眠」と「覚醒」のバランスの乱れです。



不眠症の主な症状

不眠症では以下のような症状によって、日中の生活に支障が生じます。

入眠障害

- 夜なかなか寝付けない
- 眠るまで30分～1時間かかる



中途覚醒

- 夜中、何度も目が覚める
- その後、なかなか眠れない



熟眠障害

- 眠ったはずなのに、ぐっすりと眠った満足感がない



早朝覚醒

- 朝早く目が覚めてしまう



睡眠の問題に伴う社会経費（日本）

睡眠障害が誘発する**交通事故**による経済損失



2,413億円

睡眠障害が誘因となって引き起こされる、
生産性低下などによる社会的損失



推計年間3兆665億円

快眠のためのアドバイス (睡眠・睡眠準備)

寝る時刻や睡眠時間にこだわり過ぎないで

- 「眠らなくては」という意気込みでかえって頭がさえてしまい、寝つきを悪くすることがあります。
- 睡眠時間には個人差があり、短くても日中の眠気で困らなければ大丈夫です。一般に、高齢になるほど睡眠時間は短くなります。

寝床は眠るためだけに使いましょう

- 寝床では、本を読んだり、テレビを見たり、ものを食べたりせず、眠くなければ別の部屋に行き、その際は時間を気にせず、リラックスした時間を過ごすようにしましょう。



寝る前には、刺激物を避けましょう

- 夕食以降のカフェイン飲料の摂取、寝る1時間前の喫煙は控えましょう。
- 軽い読書、静かな音楽、40℃くらいのぬるめの入浴、アロマテラピー、軽いストレッチなどで心身をリラックスさせましょう。
- 夜の明るすぎる照明やテレビの光は、眠りの妨げになるので避けましょう。



睡眠薬の代わりに寝酒は避けましょう

- 就寝前のアルコール摂取により、夜中に目が覚めやすくなったり、眠りが浅くなったりすることがあります。また、体がお酒に慣れることによる飲酒量の増加や依存症にも注意が必要です。



快眠のためのアドバイス (起床・日中)

毎朝、同じ時刻に起床しましょう

- 毎朝決まった時間に起床することで、体に一定の睡眠と覚醒のリズムが身につき、自然に早寝早起きへの習慣へとつながります。

朝起きたら、太陽の光を浴びましょう

- 目が覚めたらカーテンを開けて朝日を浴び、体内時計のスイッチをオンにしましょう。体内時計がリセットされると、その14~16時間後に眠気が出てきます。



昼寝をするなら、午後3時までの20~30分にしましょう

- 20分程度の短い昼寝は頭をすっきりさせ、集中力や作業能力の低下を防ぎますが、30分以上の昼寝は深い眠りに入ってしまう、かえって逆効果です。また、午後3時以降に眠るのは夜の睡眠の妨げになるので控えましょう。



規則正しい3度の食事と、適度な運動を心がけましょう

- 朝食は心と体の目覚めに重要です。また、夜食を摂る場合や、空腹で眠れないときは、消化のよいものを少しだけにしましょう。
- 運動の習慣は熟睡を促します。軽く汗ばむ程度の適度な運動を、定期的に行うよう心がけましょう。

