

不眠

「不眠」は国民病ともいわれており、約4人に1人が程度の差こそあれども、誰もが悩んでいる症状と考えられています。加齢とともに不眠症状は増加し、60歳以上では約半数以上の方で認められます。「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の回数にこだわりすぎないことが大切です！

■睡眠の役割

記憶の定着

ストレスの緩和

心と体の疲労回復

免疫の強化



私たちの体は、日々を過ごすだけでもストレスや疲労がどんどん蓄積されていきます。それを改善するのが睡眠です。



■種類

種類	特徴	原因
入眠障害	布団やベッドに入ってから30分～1時間以上寝れない	ストレスや不安が強くて寝付けないことが多い
中途覚醒	夜中に何度も起きたり1回起きるとなかなか寝付けなくなる。最も訴えの頻度が高く、特に中高年に多い	生活リズムの乱れや、真面目な方で、責任感が強く常に緊張状態にある
早朝覚醒	特に高齢者に多く、起床する予定時間より2時間以上前に目が覚めてしまい、その後眠れなくなってしまう	睡眠習慣や体内リズムの乱れがある
熟睡障害	十分な睡眠時間をとっていても熟睡したという満足感がなく、朝グッタリとした疲れが残ってしまう	睡眠中に症状が出る病気に関係していることが多い

■日中の症状

日中の不調とは、具体的にどのような症状が出るのか？

イライラ

吐き気

めまい

眠気

倦怠感

気持ち悪さ



などなど、様々な症状が出現します。

■対処法

●就寝・起床時間を一定にする

週末の夜ふかしや休日の寝坊、昼寝のしすぎは体内時計を乱します。**休日であっても普段の睡眠起床と1時間以内の差**におさめるようにしましょう。



●太陽の光を浴びる

太陽光など強い光には体内時計を調整する働きがあり、睡眠を促すホルモン（**メラトニン**）を抑制し、夕方に**メラトニンの生成を促すホルモン（セロトニン）**が分泌され、丁度よくホルモンバランスを整えています。



●適度な運動をする

運動は、ほどよい肉体的疲労により、心地よい眠りを生み出してくれます。運動は午前よりも午後に、軽く汗ばむ程度の運動をするのがよいです。



●カフェインや飲み物

1日の最大摂取量の目安は **300 ~ 400mg** と言われています。つまり、1日に飲めるコーヒーは**2~3杯**程度なので、タイミングとしては朝1杯、昼1杯程度が適切です。カフェインは、就寝8時間前までに飲むのが BEST です。また、水分自体は就寝3時間前にとり、以降控えることで、夜間頻尿が改善できます。



●寝る前にリラックスタイムを

睡眠前に副交感神経を活発にさせることが良眠のコツです。好きな音楽や読書などでリラックスする時間をとって心身の緊張をほぐします

入浴は、就寝1~2時間前にぬるめのお風呂にゆっくり入り就寝前の体温を調整しましょう。



●寝酒は禁物

特に深酒は禁物です。寝酒をすると寝つきがよくなるように思えますが、効果は短時間しか続きません。飲酒後は深い睡眠が減り、早朝覚醒が増えてきます。



●自分流のストレス解消法を

ストレスは眠りにとって大敵。音楽・読書・スポーツ・旅行など、自分に合った趣味をみつけて上手に気分転換をはかり、ストレスをためないようにしましょう。



●ブルーライト

スマートフォンやパソコンが放つブルーライトの強い光が網膜に届くと、眠りを誘う**メラトニンの合成・分泌を抑制**してしまいます。

