

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1人が睡眠問題で悩んでいます。不眠症はよくある普通の病気なのです。

●不眠症とは？

不眠が改善せず1ヶ月以上にわたって続いた場合、日中に倦怠感・意欲低下・集中力低下・抑うつ・頭重・めまい・食欲不振などの不調が出現します。このように「1. 長期間にわたり夜間の不眠が続く」「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。



●不眠の原因

ストレス	ストレスと緊張はやすらかな眠りを妨げます。神経質で生真面目な性格の人はストレスをより強く感じ、不眠症になりやすいようです。
からだの病気	高血圧や心臓病・呼吸器疾患・腎臓病・前立腺肥大・糖尿病・関節リウマチ・アレルギー疾患・脳出血や脳梗塞などさまざまな病気でも不眠が生じます。また睡眠時無呼吸症候群やムズムズ脚症候群（レストレスレッグス症候群）など、睡眠に伴って呼吸異常や四肢の異常運動が出現するために睡眠が妨げられる場合も珍しくありません。 このような場合は、不眠そのものより <b>病気の治療が先決</b> です。原因となっている症状がとれれば、不眠はおのずと消失します。
こころの病気	多くのこころの病気は不眠を伴います。近年は、うつ病にかかる人が増えています。単なる不眠だと思っていたら実はうつ病だったというケースも少なくありません。
薬や刺激物	治療薬が不眠をもたらすこともあります。睡眠を妨げる薬としては降圧剤・ステロイド剤・抗がん剤などが挙げられます。コーヒー・紅茶などに含まれる <b>カフェイン</b> 、たばこに含まれる <b>ニコチン</b> などには覚醒作用があり、安眠を妨げます。
生活リズムの乱れ	交替制勤務や時差などによって体内リズムが乱れると不眠を招きます。現代は24時間社会といわれるほどで昼と夜の区別がなくなってきましたから、どうしても睡眠リズムが狂いがちです。
環境	騒音や光が気になって眠れないケースもみられます。また寝室の温度や湿度が不眠の原因となることがあります。

●対処法について

★就寝・起床時間を一定にする

睡眠覚醒は体内時計で調整されています。夜ふかしや昼寝のしすぎは体内時計を乱すのでご注意ください。同じ時刻に起床・就床する習慣を身につけることが大事です。



★睡眠時間にこだわらない

睡眠時間には個人差があります。日本人の平均は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。

★太陽の光を浴びる

太陽光には体内時計を調整する働きがあります。光を浴びてから14時間目以降に眠気が生じてきます。早朝に光を浴びると夜寝つく時間が早くなり、朝も早く起きられるようになります。逆に夜に強い照明を浴びすぎると体内時計が遅れて早起きが辛くなります。



★適度の運動をする

ほどよい肉体的疲労は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。



★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。

★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。半身浴は副交感神経を優位にさせ、睡眠の質を向上させてくれることが分かっています。



★寝酒はダメ

お酒は睡眠にとって百害あって一利なし。寝酒をすると寝付きが良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。お酒は楽しむもの。不眠対処に使ってはなりません。



★快適な寝室づくりを

眠りやすい環境づくりも重要なポイントです。ベッド・布団・枕・照明などは自分に合ったものを選びましょう。温度や湿度にも注意が必要です。睡眠のための適温は20℃前後で、湿度は40%～70%くらいに保つのが良いといわれています。

どうしても不眠が治らないときには専門医に相談をしましょう。精神科へ行くのは気が重いという方はまずかかりつけ医に相談してみるといいでしょう。大切なのは眠れないことを一人でよく考え込まないこと。その心配する気持ちそのものが、不眠を悪化させるだけではなく、こころやからだに悪影響を与えてしまうということです。

