

平成 26 年 6 月 1 日

みなさん、ぐっすり眠れていますか？眠れない夜をお過ごしではありませんか？
今日は『不眠症』についてお話しします。



●不眠症とは？

不眠症とは、夜、眠ろうと思ってもなかなか眠りにつけない、夜中や早朝に目が覚める、熟睡できない、といった症状で睡眠が不十分になり、疲れが取れない、集中できないなどの不調があらわれ、昼間の生活や仕事に支障をきたす病気です。また、不眠症は他の病気の症状を悪化させることもあります。不眠症に該当する症状があっても、「自分は病気ではない」「自分は不眠症ではない」と思っている方が多いと言われていますが、24 時間社会と言われる現在、不眠症は誰でもなる可能性がある病気と考えた方がよいでしょう。

●より良い睡眠を得るために

不眠症を解消するためには自分流の安眠法を見つけることが効果的です。2014 年 3 月に厚生労働省から「健康づくりのための睡眠指針 2014」が出され、睡眠に関する 12 点のポイントが紹介されています。より良い睡眠を得るために、少しずつできることから始めていきましょう。

～～睡眠 12 箇条～～

《健康づくりのための睡眠指針 2014》

✦ 良い睡眠で、からだも心も健康に。

睡眠には心身の疲労を回復する働きがあります。睡眠について正しい知識を身につけ、質の良い睡眠を十分にとることで、事故の防止やからだの健康づくりを目指しましょう。

✦ 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。

しっかりと朝食を摂ることは朝の目覚めを促します。一方で、夜食は眠りにつくのを妨げるため、注意が必要です。特に飲酒やタバコは睡眠の質を下げることが分かっています。また、カフェイン（コーヒー、緑茶、紅茶、ココア、栄養ドリンク剤など）には眠りを浅くし、夜中にトイレにいきたくなる原因にもなります。



✦ 良い睡眠は、生活習慣病の予防につながります。

睡眠が不足している人では、生活習慣病になる危険性が高いといわれています。また、肥満は睡眠時無呼吸症候群（睡眠時に息の通りが悪くなって呼吸が止まる病気）の原因となることがあります。

✦ 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。

睡眠による休養感が得られない場合、日中の注意力の低下や頭痛、意欲の低下などの症状が現われる場合があります。



✦ 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。

個人差はあるものの、必要な睡眠時間は 6 時間～8 時間であると考えられていますが、日が長くなったり、歳をとったりすることにより睡眠時間は短くなります。睡眠時間の長さではなく、日中の眠気で困らない程度の自然な眠りが一番であるということを知っておくと良いでしょう。

✦ 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。

寝るときの温度や湿度は、季節に応じて、心地よいと感じられる程度に調整しましょう。睡眠前には、ぬるめのお風呂にゆっくり入り、リラックスすることで眠りやすくなる場合があります。



✦ 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。

若年世代では、夜更かしが頻繁に行われることで、体内時計がズレてしまうことがあります。朝起きたらまず、太陽の光を十分に浴びることで体内時計のリズムを整えることができます。また、寝る前には、強い光を発する携帯電話やゲーム機の画面を見ることは避けましょう。



✦ 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。

「寝だめ」という言葉がありますが、睡眠を「ためる」ことはできません。毎日十分な睡眠をとることが基本になります。これが難しい場合、午後の早い時間に 30 分以内の短い昼寝をすることが、眠気による作業能率の改善に効果的です。

✦ 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。

20 歳代に比べて、65 歳では必要な睡眠時間が約 1 時間少なくなると考えられています。無理に長い時間眠ろうとする必要はありません。また、日中に軽い運動をすることで、睡眠と覚醒のリズムにメリハリが付き、結果として熟眠感を得ることが出来るようになります。

✦ 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。

眠たくないのに、無理に眠ろうとすると、かえって緊張を高め、眠りにくくなります。眠れないときは、積極的に遅寝・早起きにして、寝床で過ごす時間を適正化することが大切です。

✦ いつもと違う睡眠には、要注意。

睡眠中の激しいいびき・呼吸停止、手足のびくつき・むずむず感や歯ぎしりには何か病気が隠れている可能性もあります。いつもと違うと感じる場合は医師や歯科医師に早めに相談しましょう。

✦ 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

睡眠に問題があり、自らの工夫だけで改善しないと感じたときには、早めに専門家（医師、保健師、看護師、助産師、薬剤師、歯科医師、管理栄養士、栄養士など）に相談することが大切です。



<参考>

厚生労働省 e-ヘルスネット

<http://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-02-001.html>