



春らしい暖かい季節となりました。
春眠暁を覚えず…と申しますが、
皆様は心地よい睡眠をとることが出来ていますか？
なんだか疲れやすい…でも眠れない…という方が
多くおられるのではないのでしょうか。
そこで、今回は不眠についてお伝えしていきます。

<不眠の種類>

不眠のなかには様々な症状があります。

- 入眠障害**：寝つきが悪く、30分以上経っても眠れない。
- 中途覚醒**：途中で目が覚めて、なかなか寝付けない。
- 早期覚醒**：朝早く目が覚めてしまう。
- 熟眠感欠如**：ぐっすり眠った気がしない。

これらが組み合わさって起こることもあります。

<不眠の主な原因>

①心理的原因

何らかのストレスに関連して起こる不眠
例) 家族や親友の死 仕事上の問題など

②身体的原因

身体の病気や症状が原因で起こる不眠
例) けがなどの痛み 湿疹や花粉症などの痒み 頻尿など

③精神医学的原因

不安や憂うつが原因の不眠
慢性的な不眠症の多くは何かしらの精神医学的な疾患を持っているとも言われています
例) 不安神経症 うつ病など

④薬理学的原因

服用している薬や、アルコール、カフェイン、ニコチンなどが原因で起こる不眠
例) 睡眠薬長期使用後の中止 飲酒 コーヒーやエナジードリンク タバコ

⑤生理学的原因

生活リズムや環境の変化により「眠ろう」とする機能が低下することによる不眠
例) 海外旅行 夜更かしや夜勤による昼夜逆転



<快眠のため自分でできること☆試してみましょう！>

① 寝る時刻にこだわり過ぎない

- ・「眠らなくては」という気持ちで頭がさえてしまい寝つきが悪くすることがあります
- ・無理をせず、眠くなってから床に入りましょう



② 寝床は眠る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、食べたりせず眠くなければ別の部屋で過ごすようにしましょう
- ・別の部屋では時間を気にせず、リラックスした時間を過ごすようにしましょう

③ 寝る前は、刺激物を避けましょう

- ・夕食以降のカフェイン飲料（コーヒー、紅茶、緑茶など）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（芳香浴）、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



④ 毎朝、同じ時間に起床しましょう

- ・毎日の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く、自然に早寝早起きへの習慣へとつながります

⑤ 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。目から光の情報が入り、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。



⑥ 昼寝をするなら、午後3時までの20～30分にしましょう

- ・ただし、長時間（30分以上）の昼寝は深い眠りに入ってしまう、脳と身体が休息モードに入ってしまうかえって逆効果です。午後3時以降の夕方に眠るのは、夜の睡眠の妨げになるので避けましょう。

⑦ 規則正しい3度の食事と、規則的な運動を

- ・朝食は心と体の目覚めに重要です。なるべく同じ時刻に朝食をとることを心がけましょう。
- ・運動の習慣は夜の熟睡を促します。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



※生活習慣を見直しても、症状が改善しない場合は医療機関に相談しましょう。

