

不眠症とは、入眠障害(寝つきが悪い)中途覚醒(眠りが浅く途中で何度も目が覚める)早朝覚醒(早朝に目覚めて二度寝ができない)などの睡眠問題があり、そのために日中に倦怠感・意欲低下・集中力低下・食欲低下などの不調が出現する病気です。



不眠症は国民病とされています。成人の30～40%が不眠症を有しており、特に女性が多いです。精神疾患、神経疾患、アルコール薬剤の副作用の他、加齢とともに増加します。また大震災や感染症など大きな災害の後には一過性に増加します。



不眠の原因

ストレス	ストレスと緊張は安らかな眠りを妨げます
体の病気	高血圧、心臓病、呼吸器疾患、腎臓病、前立腺肥大、糖尿病、リウマチ、アレルギー、脳出血、脳梗塞など
心の病気	気分の落ち込みや意欲減退、興味の減退
そのほかの睡眠障害	睡眠時無呼吸症候群 レストレッグス症候群(むずむず病)
薬や刺激物	降圧剤、甲状腺製剤、抗がん剤は、不眠を妨げ、 コーヒー、紅茶、たばこには覚醒作用があります
生活リズムの乱れ	交替勤務や時差など現代は24時間社会と言われる、昼夜の区別がなく、睡眠リズムも狂いがちです
環境	騒音や光、また寝室の温度や湿度が適切でないと安眠できません

不眠症の診断

不眠が続くと日中に様々な不調が出現するようになります。

①夜間の不眠が続き、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。この二つが認められた時不眠症と診断されます。不眠症は慢性不眠症と短期不眠症の二つに分けられます。不眠と日中の不調が週に3日以上あり、それが3ヶ月以上続く場合は慢性不眠症、3ヶ月未満の場合は短期不眠症と診断されます。



場合は慢性不眠症、3ヶ月未満の場合は短期不眠症と診断されます。

不眠への対処法

就寝・起床時間を一定にする	週末の夜更かしや休日の寝坊、昼寝の寝すぎは体内時計を乱します。同じ時刻に起床、就寝する習慣を身につけましょう。	
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。睡眠時間に目標を立てない。眠れず悶々としたまま寝床にいると不安や緊張が増すので、寝床から出ましょう	
太陽の光を浴びる	早朝に光を浴びると夜寝付けなく時間が早くなり、朝も早く起きられるようになります。すなわち「早起きすることが早寝に繋がる」のです。	
適度の運動をする	程よい肉体的疲労は心地よい眠りができます。負担にならない程度の有酸素をしましょう。	
自分のストレス解消法	音楽、読書、スポーツ、旅行など自分に合った趣味を見つけて、上手に気分転換を図り、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	睡眠前に副交感神経を活発にさせましょう。低温のお湯で半身浴をしたり、リラックスする時間をとることが良眠のコツです。	
寝酒はダメ	寝酒の効果は短時間です。深い眠りが減り、早朝覚醒が増えます。	
快適な寝室づくり	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。寝室の適温は20℃前後、湿度は40～70%に保ちましょう	