

突然ですが、皆さんは毎日しっかり睡眠はとれていますか？日本人を対象にした調査によると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。また、加齢とともに不眠は増加し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。不眠症は特殊な病気ではありません。よくある普通の病気なのです。



それでは不眠の原因は何なのでしょう。不眠の原因と考えられるものを以下に挙げてみます。

不眠の原因

1. ストレス・・・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、不眠になりやすいようです。
2. 体の病気・・・高血圧や心臓病、呼吸器疾患などが原因で不眠を生じます。不眠そのものより背後にある病気の治療が先決で、原因となる症状が取ればおのずと不眠は消失します。
3. 心の病気・・・近年はうつ病にかかる人が増えています。単なる不眠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。「早朝覚醒」と「朝は無気力で夕方にかけて元気が出てくる」の両方が見られる場合には早めに専門医を受診して下さい。
4. 薬や刺激物・・・睡眠を妨げる薬としては降圧剤、甲状腺製剤、抗ガン剤などが挙げられます。また、コーヒーに含まれるカフェイン、たばこに含まれるニコチンなどには覚醒作用があり安眠を妨げます。
5. 生活リズムの乱れ・・・交代制勤務や時差などで体内リズムが乱れると不眠を招きます。

それでは今度は不眠への対処法を挙げてみます。

不眠への対処法

1. 就寝・起床時間を一定にする。・・・体内時計を整えましょう。
2. 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。
3. 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。
4. 適度の運動をする。・・・程良い肉体疲労が心地よい眠りを生み出します。
5. 自分流のストレス解消法を。・・・自分にあった興味を見つけリフレッシュを。
6. 寝る前にリラックスタイムを。・・・ぬるめのお風呂や音楽を聴いたりなど。
7. 寝酒はダメ。・・・お酒は睡眠の質を下げます。



以上が対象法の1例です。もしあまり眠れない時などは試してみてください。

最後に、どうしても不眠が治らないときは専門医に相談しましょう。不眠症は精神科や心療内科で扱います。大切なのは眠れないことを 1 人でよく考え込まないこと。人に話すだけで不眠恐怖は和らぎます。