

不眠症とは

一般的に以下の①～④のような症状が長期にわたり続き、身体や精神に不調をおよぼす睡眠障害のひとつです。

- ①「なかなか寝付けない」
- ②「夜中に何度も目がわたり覚めてしまう」
- ③「早朝に目が覚めてしまい、その後寝付けない」
- ④「ある程度の時間寝ているのに、ぐっすり寝たという感じが得られない」



原因

では、不眠の原因にはどのようなものがあるでしょうか。

- ①ストレス：心配事など
- ②体の病気：頻尿や、体の痛みなど
- ③こころの病気
- ④その他：睡眠時無呼吸症候群やムズムズ脚症候群など
- ⑤薬や刺激物：降圧剤や甲状腺製剤、抗がん剤の一部は睡眠を妨げます。

その他、コーヒーやタバコなども覚醒作用があります。寝酒も良くないようです。

- ⑥生活リズムの乱れ：交代勤務など
- ⑦生活環境：騒音や光など

対処法

不眠への対処法は、上記にあげた原因を取り除いたり、減らしたりすることです。

ご自身での対応が難しいケースもあります。そのような場合は、かかりつけ医に相談してみてください。病院を受診して不眠について相談するだけでも気持ちは和らぎます。

睡眠薬は怖いクスリ？

睡眠薬は怖いクスリなのかと考える方がいらっしゃるようですが、最近では、依存性や認知機能障害の心配が少ない睡眠薬も使われています。

医師の指導のもと服用すれば大きな心配はいりません。

参考：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト