



もしかして不眠症？

問い合わせ

健康福祉総務課 ☎ 20 1610

はやし まこと
廿日市野村病院 林 真紀 先生
(佐伯地区医師会)

強いストレスを感じる出来事があると一時的に夜眠れなくなることは誰にでもあります。それが1カ月以上持続し、日常生活に支障が出るようになった状態を「不眠症」といいます。

不眠症は、ストレスを強く感じる出来事への遭遇がきっかけとなり発症することが多いです。症状としては、寝入ることが難しい（入眠困難）、寝ても途中で起きる（中途覚醒）、睡眠時間は保っているが寝た感じがしない（熟眠障害）などがあります。不眠症になると、翌日の眠気、疲れやすさ、意欲や集中力の低下、気分の落ち込み、頭痛、食欲不振など、心身の不調を招き、日常生活や仕事に支障が出てしまいます。

不眠症を改善するには

次のように、生活習慣を改善することが一番大事です。

- ・寝る時間の4時間程前から覚醒作用のあるカフェイン（緑茶、紅茶、コーヒー、エナジードリンクなど）、タバコの摂取を控えてください。
- ・寝酒は寝入ることはできますが、短時間で睡眠効果がなくなり、深い眠りの時間帯が減ります。結果的に睡眠の質が悪くなり、不眠になるので、控えてください。
- ・15時以降に30分以上昼寝をすると、体内リズムが乱れて、夜に眠気を感じにくくなるので控えてください。昼寝をする場合は、15時以前に行い、かつ30分以内に抑えることを意識してください。
- ・なるべく朝の決まった時間に起きて、日光を浴びることも大切です。日光には体内リズムを整える効果があり、そこから1日が始まります。曇りや雨の日でも外の光を浴びることが大切です。部屋の電気の光は明るいように感じますが、曇りや雨の日でも、外の光の方が非常に有効です。
- ・それでも不眠が改善しない場合、薬による治療が選択肢として考えられます。睡眠薬に対して「依存症になる」、「次々に薬が増える」、「認知症になってしまう」など過度に怖いイメージがある人もいますが、現在の睡眠薬は適切に使用すれば安全です。ドラッグストアなどで購入できる市販の睡眠薬よりも、病院で処方されるものの方が安全と考えています。睡眠薬にはさまざまなものがあり、患者さんの症状に合わせた薬を選ぶことができます。



注意点

不眠症には、別の身体疾患や精神疾患が原因となるもの、薬の副作用が原因となるものなどもあります。その場合、原因に応じた治療が必要となります。心療内科や精神神経科、睡眠外来を掲げている病院が不眠症の治療の専門になりますので、不眠が改善しないときは病院に相談してください。