

不眠にご用心

- 不眠とは、睡眠時間が短くなり、目覚めた時に眠気やだるさが残っていたり、体や心に不調が現れる症状のことをいいます。
- 不眠の原因には、生活習慣が関係している場合と、体や心の病気がある場合とがあり、「万病のもと」ともいわれています。
- 不眠には、以下の4つのタイプがあります。

- ◆入眠障害・・・寝つきが悪く、床に入った後1時間以上かかっても眠ることが出来ないもの。
- ◆中途覚醒・・・夜中に何度も目が覚めてしまうもの。アルコールを飲むと寝つきはよくなりますが、睡眠はむしろ浅くなり、中途覚醒しやすくなります。
- ◆早期覚醒・・・通常よりも朝早くに目覚めてしまい、そのまま眠れなくなってしまふもの。高齢者に多く見られますが、うつ病の際にも現れます。
- ◆熟眠障害・・・睡眠時間を十分とっていても、ぐっすり眠ったと感じることが出来ないもの。



これらの症状が続き、日常生活に支障がある場合は、市町村や保健所の精神保健福祉相談窓口、精神科医療機関等に相談してください。

不眠を予防するために

- ◆就床4時間前から、カフェイン飲料(お茶・コーヒー)を飲まないようにしましょう。
- ◆早起きが早寝に通じます。決まった時間に起きて生活のリズムを整えましょう。
- ◆日中、軽運動や日光浴を積極的に行いましょう。
- ◆睡眠薬代わりの寝酒は、夜中に目覚める原因となるのでやめましょう。

