

日本人の5人に1人が 不眠に悩んでいます!?

24時間型の生活習慣による生活リズムの乱れや、最近のストレスに満ちた社会を反映してか不眠に悩まされる人が増えているようです。

睡眠には、浅い眠りのレム睡眠と、深い眠りのノンレム睡眠があります。眠りにつくと、まずノンレム睡眠が現れ、次に浅い眠りのレム睡眠に移行します。この2つの眠りが約90分周期で繰り返されています。睡眠は、からだはもちろん、脳が休息をとるための大切な時間ですので、心身の健康づくりのために大切です。



■不眠の4つのタイプ

- 入眠障害**…寝ようと思って布団に入っても寝つきが悪く、なかなか眠れない。
 - 熟眠障害**…睡眠時間をたっぷりとったつもりでも、ぐっすり眠った感じがしない。
 - 中途覚醒**…夜中に何度も目が覚めてしまい、そのあと再び寝つのが難しい。
 - 早朝覚醒**…朝早く目が覚めてしまい、まだ眠りたいのに眠れなくなってしまう。
- *このような症状が週3回以上、1か月続いている人は、医師に相談しましょう。



■不眠の原因

- 身体的原因**…体のどこかに痛みがあるため眠れない。
- 生理的原因**…トイレに行くため目を覚ますなど。
- 心理的原因**…何か悩みなどがあるために眠れない。
- 精神医学的原因**…ノイローゼ・うつ病等により眠れない。

■不眠による影響

- 免疫力が下がる。
- 意欲が低下する。
- 集中力や注意力が低下する。
- 身体機能に影響する。

■眠る前にしていいこと、悪いこと

スムーズに眠りにつくために、眠る1~2時間前から脳をリラックスさせる事が大切です。

<寝る前にしていいこと>

- ぬるめのお風呂でリラックス**
37~39度くらいのぬるめのお湯にゆっくりつかる。
- ハーブティーでリラックス**
カフェインの含まれていないハーブティーは、香りにもリラックス効果があります。
- 音楽などでリラックス**
眠りを誘う音楽や心を落ち着かせる音楽を聴きましょう。
- 空腹のときはホットミルクを**
空腹感を和らげ、からだを温まり、心地よい眠りを誘います。
- 夜は照明を控えめに**
昼間のような照明は自然な眠気を妨げます。



<寝る前にしてはいけないこと>

- 熱い風呂に入る
- ゲームやパソコンなどをする
- おやつや食事をする
- 勉強や激しい運動をする
- 喫煙
たばこの中のニコチンには覚醒作用があります。
- 睡眠薬代わりの寝酒
深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となります。
- カフェインを含むコーヒーや紅茶などを飲む

