

「眠れない」を放置していませんか？



あなたは毎晩ぐっすり眠れていますか？不眠は、「眠れない」という夜間の苦痛だけではありません。日中の眠気や、だるさ、集中困難など、心と身体にさまざまな影響を及ぼします。ストレス社会ともいわれる現代社会において、不眠の訴えをもつ人は年々増加しており、日本人成人の3人に1人が何らかの不眠の症状を感じていると報告されています。「眠れない…」と悩んでいるのは、あなただけではないのです。そんな眠れないお悩みを抱えているあなたへ、今回は不眠の原因と対策についてお教えしていきます。

不眠とは？

不眠とは、精神的なストレスや身体的な苦痛などによって**十分に眠れない状態**をいいます。**生活リズムの乱れや心配事で寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなったりする状態**は一時的な不眠です。不眠と一言でいっても、その症状は人それぞれです。不眠症状は、**入眠障害、中途覚醒、早朝覚醒、熟眠障害**の4つに分類されていますが、1つの症状だけでなく複数の症状があらわれる人もいます。「不眠症」は**睡眠障害があり寝不足になったことで、日中の生活に支障が生じている状態**です。



入眠障害(寝つきが悪い)	布団に入ってもなかなか寝つけない。寝つくまでに 2時間以上 かかる。不眠の中では最も訴えの多い症状。
中途覚醒 (睡眠中に何度も目が覚める)	眠りについた後、 夜中に何度も目が覚める 。目が覚める時間や回数は個人差があり、高齢になるにしたがって多くあらわれるようになる。
早朝覚醒 (朝早くに目が覚める)	朝、 望む時刻より2時間以上早く目が覚めて しまい、まだ眠りたいのに、 眠れない 。高齢者に多い症状。
熟眠障害 (よく寝たと思えない)	睡眠時間のわりには、朝起きた時に ぐっすり眠った感じがしない 。

不眠の原因

夜更かしによる体内時計のリズムの乱れ、ストレスや心配事、環境の変化などの心理的な影響、生活習慣病やうつ病といった病気の影響、不眠の原因はさまざまです。また、**寝る前の飲酒**も夜中に何度も目が覚めたり眠りが浅くなったりして不眠に繋がることもあります。眠れない時に、**スマートフォンを見たり、ゲームをしたり**することも不眠の原因になりえることが指摘されています。不眠の原因は1つとは限らず、これらが組み合わさっていることも多いといわれています。



不眠による影響

不眠が続くと、熟睡できないため疲労感がとれず、朝起きる気力が出ないなど日常生活に支障が生じやすくなります。また、日中の眠気が強く残っていると、**注意力や記憶力を要求されるような作業の能率が低下し、気分も沈みがち**になります。一方、ささいなことに過度に反応し、対人関係に過敏になり、すぐに**怒りっぽくなりがち**です。さらに、睡眠中には成長ホルモンが分泌されたり、免疫力が増強されて身体組織の修復が行われたり、日中の情報や記憶が整理・定着されたりすることがわかってきていますが、不眠になるとこうした機能が不十分になり、身体の不調があらわれやすくなると考えられます。



自分で出来る不眠対策

快適な睡眠のためには、睡眠に関する正しい知識と、規則正しい生活習慣がとても大切です。今日から実践できることも多くあるので、ぜひ毎日の生活に取り入れてみてください。

◎寝る時刻にこだわり過ぎないで

「眠らなきゃ…」という意気込みでかえって頭がさえてしまい、寝つきを悪くすることがあります。無理をせず、**眠くなってから寢床に入る**ようにしましょう。



◎寢床は眠るためだけに使いましょう

寢床では、本を読んだり、テレビを見たり、物を食べたりせず、**眠くなければ別の部屋で過ごす**ようにしましょう。別の部屋では、時間を気にせず、リラックスした時間を過ごすようにしましょう。

◎寝る前には、刺激物を避けましょう

夕食以降のカフェイン飲料(コーヒー、紅茶、緑茶など)の摂取、寝る1時間前の喫煙は控えましょう。軽い読書、静かな音楽、40℃くらいのぬるめの入浴、アロマテラピー(芳香浴)、軽いストレッチなどで心身をリラックスさせましょう。夜の明るすぎる照明やテレビの光は、眠りの妨げになるので避けましょう。



◎睡眠薬の代わりに寢酒は避けましょう

寢酒は中途覚醒を増やすことが知られています。寝る前のアルコールの摂取で一時的に寝つきはよくなっても、**夜中に目を覚ましやすくなったり、眠りが浅い状態**になったりします。

◎8時間睡眠にこだわらなくても大丈夫

必要な睡眠時間は人によって違います。短くても、日中の眠気で困らなければ大丈夫です。



◎毎朝、同じ時刻に起床しましょう

毎日の決まった時間に起床することで、**体に一定の睡眠と覚醒のリズムが身につき、自然に早寝早起きへの習慣**へとつながります。忙しい翌週に備えて、前もって休日に寝だめをしようと、いつもと違う時間に起床すると、朝、目を開けて光を浴びるタイミングがずれ、眠気が出てくる時間帯が不安定になってしまいます。

◎朝起きたら、太陽の光を浴びましょう

目が覚めたらカーテンを開けて**朝日を浴び、体内時計のスイッチをオン**にしましょう。目から光の情報が入り、体内時計がリセットされると、その 14~16 時間後に眠気が出てきます。



◎昼寝をするなら、午後 3 時までの 20~30 分にしましょう

20 分程度の短い昼寝は頭をすっきりさせ、集中力や作業能力の低下を防ぐ効果があります。ただし、長時間(30 分以上)の昼寝は深い眠りに入ってしまう、脳と身体が休息モードになる為、かえって逆効果です。午後3時以降の夕方に眠るのは、夜の睡眠の妨げになるので避けましょう。

いかがでしたか? 大切なのは「眠れない」という事を一人だけで悩まず、苦しめないことです。その気持ちが、睡眠障害や不眠を悪化させるだけでなく、うつ病に発展するなど悪影響を与えてしまいます。どうしても眠りに関する悩みが改善されない場合は、専門医に相談しましょうね。