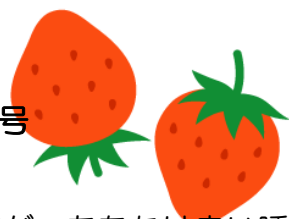


いそファミ通信

3月号



人生の約 1/3 は眠っている時間とされていますが、あなたは良い睡眠を得られていますか？

現代は学校や職場、家庭などにあらゆるストレスが氾濫しています。そのため、ここ数年は子供～大人まで睡眠のトラブルを訴える人が増加し、日本人の 10 人に 1 人が「不眠」で悩んでいるという調査報告もあります。

寝つきが悪い、夜中に何度も目が覚める、熟睡感が得られない…といった症状が度重なり、慢性化している状態を「**不眠症**」といいます。

ちょっとした心配事や悩みがあって眠れない、旅先で眠れなくなった…という経験は誰にでもあるでしょう。このように一時的な環境の変化や心理的ストレスで数日間眠れないものを「**一過性不眠**」といい、それが 1～3 週間持続するものを「**短期不眠**」といいます。いずれも原因が解決すると不眠も改善されるので、専門的な治療を要さないことがほとんどです。

一方、1 ヶ月以上の不眠は「**長期不眠**」といって、内科的疾患や精神的疾患（うつ病など）が隠れていることもあります。不眠は“ただ眠れない”だけでなく、心身に悪影響を及ぼしたり、日中強い眠気に襲われて事故などを招いたりすることも。「たかが寝不足」と侮らず、不眠が長期化するようであれば、対策を練りましょう！

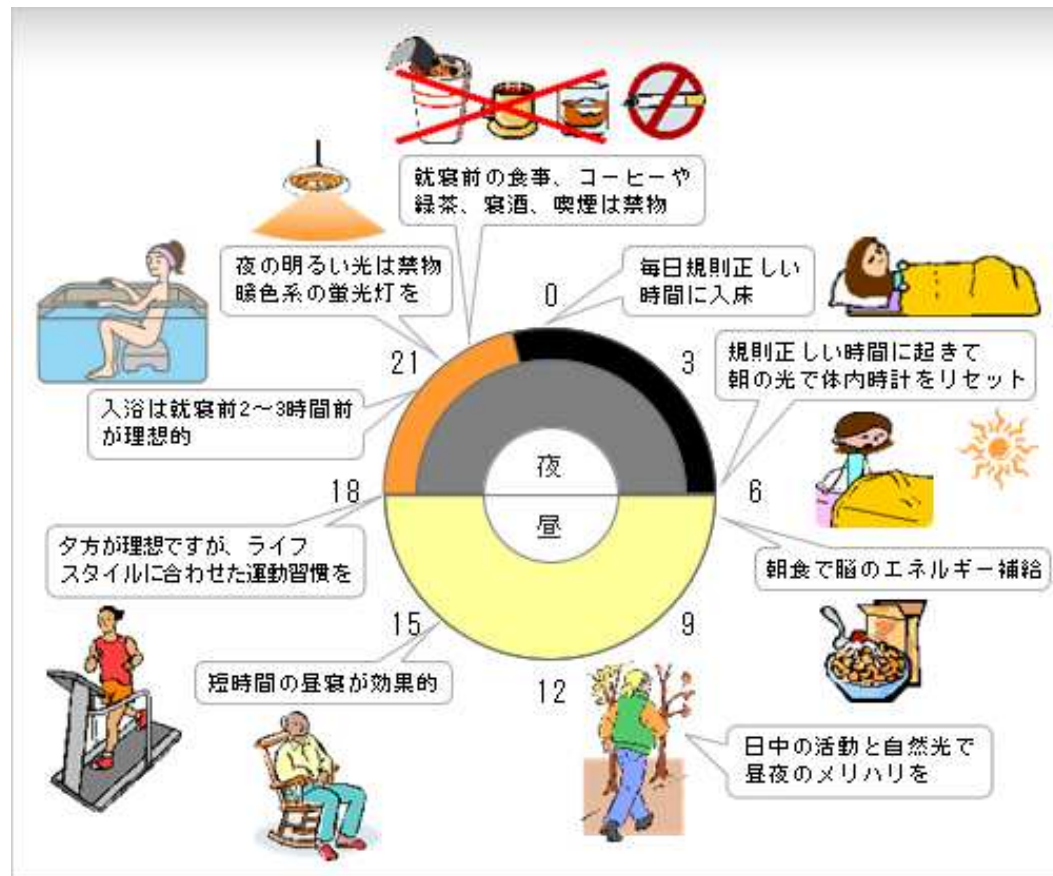
眠れない原因はさまざまです。ストレスや生活の乱れなどが不眠の原因になることもあれば、内科的および精神的な病気、服用している薬剤が原因で不眠になることも。

一方、これといった原因がないのになぜか眠れないという「**精神生理性不眠**」があります。これは何らかのきっかけで不眠に対して不安や過度のこだわりが生じ、眠れなくなってしまう状態です。

「眠らなくちゃ」と思えば思うほど精神的な緊張が高まり、一層眠れなくなるという悪循環が繰り返されます。実は、これこそが不眠を訴える人の中で最も多いパターンなのです。

眠ることにこだわり過ぎず、寝室や寝具を工夫したり、眠る前にリラックスを心がけてみたりするといいでしょう。

快適な睡眠のためのポイント



(独) 国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 樋口重和

ライフスタイルを見直してみても不眠が改善されない場合は医師に相談してみてください。

いそむらファミリークリニック