



不眠の訴えをもつ人は年々増加しています。不眠は「眠れない」という夜間の苦痛だけでなく日中の眠気、だるさなど、心身に様々な影響を及ぼします。身体疾患や精神疾患に伴う不眠もあります。早めに医療機関に受診し、きちんと診断を受け、適切な治療を受けましょう。

不眠症のタイプ

1) 入眠障害（なかなか寝付けない）

床に入って寝付くまでに、30分～1時間以上かかるタイプ
精神的な問題、不安や緊張が強い時などにおこりやすい

2) 中途覚醒（夜中によく目が覚める）

睡眠中に何度も目が覚めたり、一度起きたあとになかなか寝付けなくなるタイプ
不眠の中で最も多く、中高年でより頻度が高いと言われています。

3) 早朝覚醒（朝早くに目が覚める）

朝、予定時間より2時間以上前に目が覚めてしまうタイプ
高齢者に多く見られます。

4) 熟眠障害（ぐっすりとした感じがしない）

睡眠時間を十分に取ったのに、熟眠感が得られないタイプ
他のタイプの不眠症を伴っている場合も多くあります。



快眠のための工夫

<睡眠準備>

① 寝る時刻や睡眠時間にこだわるのはさげましょう

- ・「眠らなくては」という思いで頭がさえてしまい、寝付きを悪くすることがあります。
- ・睡眠時間には個人差があり、短くても日中の眠気で困らなければ大丈夫です。高齢になるほど睡眠時間は短くなります。

② 寝床は眠るためだけに使しましょう

- ・寝床では、本を読んだり、テレビを見たりせず、眠くなければ別の部屋に行き、時間を気にせず、リラックスした時間を過ごしましょう。

③ 寝る前には刺激物を避けましょう

- ・夕食後のカフェインや、寝る1時間前に喫煙は控えましょう。
- ・40℃くらいのぬるめの入浴や、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。

④ 睡眠薬の代わりに寝酒は避けましょう。

- ・就寝前のアルコール摂取は夜中に目が覚めやすくなったり、眠りが浅くなったりします。

<起床時・日中>

① 毎朝、同じ時間に起床しましょう

- ・決まった時間に起床することで、体に睡眠と覚醒のリズムが身につく、早寝早起の習慣につながります。

② 朝起きたら、太陽の光を浴びましょう

- ・朝日を浴び、体内時計のスイッチをオンにしましょう。体内時計がリセットされると、その14～16時間後に眠気が出ます。

③ 昼寝は午後3時までにしましょう

- ・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ぎます。3時以降の昼寝は夜の睡眠の妨げになるので控えましょう。

⑤ 規則正しい3度の食事と、適度な運動を心掛けましょう

- ・朝食は心と体の目覚めに重要です。
- ・運動の習慣は熟睡を促します。軽く汗ばむ程度の適切な運動を定期的に行うようにしましょう。

薬による不眠症の治療

① 日常生活を見直し、不眠の原因となる生活習慣を改善します。

② 症状に合わせたお薬を服用します。

- ・依存性がなく、自然な眠りへ導くお薬（ベルソムラ）もあります。

