



2022

1月の健康コラム

Vol.154

不眠症について

●不眠症とは

夜寝つきが悪い、眠りを維持できない、朝早く目が覚める、眠りが浅く十分眠った感じがしないなどの症状が続き、よく眠れないため日中の眠気、注意力散漫、疲れや種々の体調不良が起こる状態を指します。

日本においては5人に1人が、このような不眠の症状で悩んでいるとされています。不眠症は、小児期や青年期にはまれですが、20～30歳代に始まり加齢とともに増加し、中年、老年と急激に増加します。また、男性より女性に多いといわれています。



●不眠症のタイプ



入眠覚醒	床についてもなかなか（30分～1時間以上）眠りにつけない
中途覚醒	いったん眠りについて翌朝起床するまでの間、夜中に何度も目が覚める
早朝覚醒	希望する時刻、あるいは通常の2時間以上前に目が覚め、その後眠れない
熟睡障害	眠りが浅く、睡眠時間のわりに熟睡した感じが得られない

●睡眠不足が及ぼす影響

脳・神経系の異常	集中力の低下、注意力散漫、記憶、学習力の低下、認知・判断力の低下、論理的思考の低下、創造性の低下など
精神面の異常	いらいらする、落ち着かない、やる気が出ない、気分の変化が激しい、ストレスがとれない、ぼんやりする、異常にハイになる、など
循環器の異常	血圧上昇、虚血性心疾患のリスクが高くなる
免疫機能の低下	感染症・アレルギー疾患・がんなどのリスクが高くなる
代謝機能の低下	脂質代謝が落ちる
ホルモンなどの異常	成長ホルモン分泌が不足 →子供の成育が十分でなくなる。大人では細胞の修復などができにくくなる 食欲を増進する物質が増加、食べ過ぎを抑制する物質が低下 →食べ過ぎる、肥満、血糖値を上げる、など



快適な睡眠のための7箇条

1 快適な睡眠でいきいき健康生活

- 快適な睡眠をもたらす生活習慣
 - ・ 定期的な運動習慣は熟睡をもたらす
 - ・ 朝食は心と体の目覚めに重要
 - ・ 睡眠に問題があると、生活習慣のリスクが上昇



2 睡眠は人それぞれ、日中元気はつらつが快適な睡眠のバロメーター

- 自分に合った睡眠時間があるので、時間にこだわらない
- 年齢を重ねると、睡眠時間は短くなるのが普通



3 快適な睡眠は、自らつくり出す

- 夕食後のカフェイン摂取は、寝つきを悪くする
- 「睡眠薬代わりの寝酒」は、睡眠の質を悪くする
- 不快な音や光を防ぐ環境づくり、自分に合った寝具の工夫



4 眠る前に自分なりのリラックス法、眠ろうとする意気込みが頭をさえさせる

- 軽い読書、音楽、香り、ストレッチなどでリラックス
- 自然に眠たくなってから寝床に就く、眠ろうと意気込むとかえって逆効果
- ぬるめの入浴で寝つきよく



5 目が覚めたら日光をとり入れて、体内時計をスイッチオン

- 同じ時刻に毎日起床
- 早起きが早寝に通じる
- 休日に遅くまで寝床で過ごす翌日の朝がつかなくなる



6 午後の眠気をやりすごす

- 短い昼寝でリフレッシュ、昼寝をするなら午後3時までの20~30分
- 夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響

7 睡眠障害は、専門家に相談

- 睡眠障害は「からだやこころの病気」のサインのことがある
- 寝付けない、熟睡感がない、十分眠っても日中の眠気が強い時は要注意！
- 睡眠中の激しいいびき、足のむずむず感、歯ぎしりも要注意！

(厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針」より)

