

不眠とのつきあい方

不眠の訴えがある人は男女（20歳以上）ともに人口の20%ぐらいといわれています。

昔から健康は「快食、快眠、快便」からといえます。日本人の睡眠時間は6～8時間と言われていますが「睡眠の質」が大事です。

《不眠のタイプ》

主に次の4つに分類できます。入眠障害（いわゆる寝つきが悪い）、中途覚醒（夜間2回以上目が覚めてしまう）、熟眠障害（眠りが浅くて寝た気がしない）、早朝覚醒（午前3時とか4時の暗いうちに目が覚めてしまう）。

《不眠になったきっかけは？》

心配事、ストレスはもとより、カフェイン、暑さ、騒音など様々なきっかけで不眠になります。若い人では寝る前のスマートフォンやゲームのやりすぎで不眠になっている人もいます。

基礎疾患によって引き起こされる不眠もあります。整形外科の病気で膝や腰にイタミがある場合、アトピー性皮膚炎など皮膚のかゆみ、喘息、心不全の息苦しさ、前立腺肥大による頻回尿でも睡眠は障害されます。

眠れない人はアルコールとの関連に注意が必要です。眠りが浅くなり、不眠解消には逆効果のことが多いのです。うつ病との関連にも注意してください。うつ病はいろいろなきっかけで発症しますが、その症状の一つに不眠があります。うつ病の治療が必要になります。

《不眠の治療》

夜更かしをせず、できるだけ規則的な日常生活を心がけましょう。体をよく動かすことも大切です。昼寝ができれば夜の睡眠時間が多少短くても生活の質が下がることはありません。眠れないからといって不眠解消の目的でお酒を飲むのはやめましょう。

不眠の原因は一つでない場合もあります。市販の薬では眠れない、ひとりで解決できないような場合は、心療内科や病院の睡眠外来を受診して、医師に相談した方がよいでしょう。