

夜、眠れない方のために

- 不眠とは、睡眠時間が短くなり、目覚めたときに眠気やだるさが残っていたり、体や心に不調が表れる症状のことをいいます。
- 不眠の原因はストレス・こころやからだの病気・薬の副作用などさまざまで、原因に応じた対処が必要です。
- 睡眠時間は人それぞれです。時間にとられすぎないようにしましょう。歳をとると必要な睡眠時間は短くなります。

不眠のタイプ 不眠には以下の4つのタイプがあります。

- ◆入眠障害・・・寝つきが悪く、床に入った後1時間以上かかっても眠ることができないもの。
- ◆中途覚醒・・・夜中に何度も目が覚めてしまうもの。アルコールを飲むと寝つきはよくなりますが、睡眠はむしろ浅くなり、中途覚醒しやすくなります。
- ◆早朝覚醒・・・通常よりも朝早くに目覚めてしまい、そのまま眠れなくなってしまうもの。高齢者に多く見られますが、うつ病の際にも表れます。
- ◆熟眠障害・・・睡眠時間を十分にとっていても、ぐっすり眠ったと感ずることができないもの。

これらの症状が続き、日常生活に支障がある場合は、熊本市こころの健康センター、精神科医療機関に相談してください。

眠れないときにできること

- ◆できる範囲で自分のペースで休みましょう。就床時間にこだわりすぎず、眠たくなってから床に就いてみましょう。
- ◆夜に寝つけない時は、「今はからだか眠りを求めている」と考えて、自然な眠気が来るまで静かに過ごしてみましょう。靴下や手袋を身につけて手足を暖かく保つことも効果的です。
- ◆通常より朝早く目覚めてしまった場合は、寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減るので、そのまま起きてみましょう。
- ◆昼間にウトウトと眠れる場合は、昼でも眠れるとよいでしょう。ただし、短時間が好ましいです。
- ◆日中は太陽の光をあびる、活動する等して昼夜のメリハリをつけてみましょう。

不眠を予防するために

- ◆就寝4時間前から、カフェイン飲料（お茶・コーヒー）を飲まないようにしましょう。
- ◆眠る前に自分なりのリラックス法を試してみましょう。（軽めの読書や音楽、ぬるめの入浴、軽いストレッチなど）
- ◆夜は照明を明るくしすぎないようにしましょう。
- ◆早起きが早寝に通じます。決まった時間に起きて日光を取り入れることで、体内時計をリセットできます。
- ◆睡眠薬代わりの寝酒は、睡眠の質が下がり、夜中に目覚める原因となるのでやめましょう。

※みやぎ心のケアセンター、災害時こころの情報支援センターのリーフレット、及び厚生労働省 精神・神経疾患研究委託費「睡眠障害の診断・治療ガイドライン作成とその実証的研究班」平成13年度研究報告書より「睡眠障害対処12の指針」を参考に作成しました。

熊本市こころの健康センター TEL 096-362-8100（平日9:00～16:00）