

# 心地よい眠りを求めて 不眠症解消法

健康エクспレス No. 63

現代人に不眠症の悩みは多いと言われています。睡眠は人間にとって健康保持・増進に欠かせないものです。今回は不眠症の解消法をご紹介します。

## 不眠症とは？

### (1) 不眠症の症状

「よく眠れた」という快適な睡眠は単に睡眠時間の長短ではなく、睡眠の質によるものです。睡眠時間が短くても、日中正常に活動できれば不眠症とは言いません。また、旅行中や試験前などに眠れなくなることがあります。これは期待感・不安感などから交感神経が働いて、一時的に興奮状態になっているためで、大きな問題とはなりません。しかし、「寝つきが悪い」「眠っても何度も目がさめる」「熟睡できない」といった症状が1ヶ月以上続き、日常生活に支障を来すと不眠症に該当します。不眠症の症状は主に右表の4パターンに分類されます。



①入眠障害	寝つきが悪い
②中途覚醒	夜中に目が覚める
③早朝覚醒	起きる予定時間より朝早く目が覚める
④熟眠障害	熟睡できた感じがしない

### (2) 不眠症の原因

不眠症にはさまざまな原因があります。現代では、ストレスが心身に影響を与え、不眠に陥る人が多くなっています。また、昼夜を問わず24時間動き続けている現代社会では、深夜労働や交代勤務制により、人間本来の睡眠と覚醒のリズムをコントロールする体内時計に影響を与えます。その他精神疾患、抗ガン剤などの薬剤の影響、寝室の明るさ・温度・湿度など環境の影響もあります。

また、睡眠時無呼吸症候群や、高血圧、心臓病、糖尿病などが原因で不眠となる可能性も指摘されています。

## 快眠を取り戻す方法

### (1) 寝る前にリラックス

睡眠前に副交感神経を活発にさせると睡眠の質が向上します。好きな音楽を聴いたり、読書をするなどリラックスする時間をとって、心身の緊張をほぐしましょう。また、睡眠は体温と大きく関係していて、徐々に体温が下がり始めたときに就寝すると寝付きが良くなります。そのため、①ぬるめのお湯(40℃前後)にゆっくり浸かってから就寝する、②就寝前に軽い運動(ウォーキングやストレッチなど)を行うなどの方法をとると良いでしょう。



### (2) 就寝しやすい環境づくり

睡眠時の寝室の温度は、冬=18℃前後、夏=25℃前後が快適と感じられます。明るさも睡眠に影響しますが、真っ暗だと不安な人は、豆電球程度の明るさがある方が就寝しやすいでしょう。また、蛍光灯の強い光は昼間が続いている錯覚を人体に与えます。寝室は白熱灯の方が鎮静効果があり、寝付きを良くさせます。枕の高さが自分にあっているかにも気を付けましょう。

体内時計として睡眠のリズムを作り出す体内物質/メラトニンは、夜間に脳の松果体から分泌され眠りを誘います。強い光を人体が浴びるとその分泌を停止するため、朝起きたときにはすぐカーテンを開け太陽の光を浴びると良いでしょう。メラトニンは太陽の光を浴びてから15時間前後たつと分泌されるため、早起きすることが早寝につながります。

### (3) 心地よい眠りのための食べ物・飲み物

メラトニンの生成を促すトリプトファンという必須アミノ酸は大豆、バナナ、牛乳などに含まれています。牛乳はイライラを沈静化するカルシウムも多く含んでいます。お茶やコーヒーはカフェインを含むため、就寝前に飲むことは好ましくありませんが、ハーブティーは心身をリラックスさせる働きがあります。寝酒は、睡眠の質を悪くすると共に、習慣化した場合、過剰摂取につながりやすいので、避けましょう。

以上のような対策を講じてても不眠症が改善されないときは、神経科や睡眠障害の専門医に相談しましょう。

《皆様の安心と安全のブレイントラスト（専門顧問グループ）》

株式会社ヤシロエージェンシーリミテッド 担当：八城一浩

〒107-0052 東京都港区赤坂3-1-2 TEL:03-3582-4511