



タウン薬局が お届けする 健康コラム

健康に役立つ情報を、毎月ご紹介しています。



③知っておきたい睡眠障害の対処法

◇睡眠障害対処 12 の指針

参考文献：「睡眠障害の対応と治療のガイドライン」

1. 睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分

- 睡眠の長い人、短い人、季節でも変化、8 時間にこだわらない
- 歳をとると必要な睡眠時間は短くなる

2. 刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックス法

- 就床前 4 時間のカフェイン 摂取、就床前 1 時間の喫煙は避ける
- 軽い読書、音楽、ぬるめの入浴、香り、筋弛緩トレーニング

3. 眠たくなってから床に就く、就床時刻にこだわりすぎない

- 眠ろうとする意気込みが頭をさえさせ寝つきを悪くする

4. 同じ時刻に毎日起床

- 早寝早起きでなく、早起きが早寝に通じる

5. 光の利用でよい睡眠

- 目が覚めたら日光を取り入れ体内時計をスイッチオン、夜は明るすぎない照明を

朝に光を浴びると、約 14~16 時間後にメラトニンが分泌され、眠くなります。
眠りを促すメラトニンは睡眠ホルモンと言われ、明暗に依存します。夜になってもパソコンやテレビなどの強い光を見ていると、松果体からのメラトニンの分泌がストップし眠気が後退します。夜は照明を暗くし、パソコンや携帯電話など光を発している機器の使用は避けましょう。

6. 規則正しい 3 度の食事、規則的な運動習慣

- 朝食は心と体の目覚めに重要、夜食はごく軽く、運動習慣は熟睡を促進

7. 昼寝をするなら、15 時前の 20～30 分

- 長い昼寝はかえってぼんやりのもと、夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響

午後 2～4 時の時間帯は眠気を感じることがありますが、これは昼食後に消化活動が行われるために血液が消化器官に集中し、脳への血流が少なくなるからではありません。この眠気は体内時計のリズムによるものです。

睡眠不足で昼間の眠気が我慢出来ない場合は、短時間の仮眠をとりましょう。

長い昼寝はノンレム睡眠に入ってしまう目覚めが悪くなり、さらに夜の睡眠の質を悪くしますので、15 時前後の 20～30 分を目安にしましょう。

短時間の昼寝は仕事の効率が上がったり
認知症の予防にもなると言われています。

8. 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに

- 寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る

9. 睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のぴくつき・むずむず感には要注意

- 背景に睡眠の病気、専門治療が必要

10. 十分眠っても日中の眠気が強い時は専門医に

- 長時間眠っても日中の眠気で仕事・学業に支障がある場合は専門医に相談

11. 睡眠薬代替りの寝酒は不眠のもと

- 睡眠薬代替りの寝酒は、深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となる

12. 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全

- 一定時刻に服用し就床、アルコールとの併用をしない