

不眠症

夜になかなか寝つけない、夜中に何度も目が覚める、朝早く目が覚めてそのあと眠れない、眠りが浅く熟睡した感じが得られないなどの症状により、日中の眠気、注意力の散漫、疲れや体調不良が起こる状態のことをいいます。



INSOMNIA

目指せ
快眠!

不眠症を おさらいしよう!

日本では、約5人に1人が不眠症で悩んでいるとされ、その割合は年々増え続けています。不眠症は20～30歳代からなり始める人が多く、**加齢とともに増加**し、中年、老年と急激に増加します。また、男性よりも女性に多いといわれています。不眠症には、主に下記のようなタイプがあり、同時に複数現れることがあります。年齢、性差、頻尿などの身体要因、悩みや極度のストレスなどの心的要因、就寝前のカフェインの摂取やスマホ操作などの生活習慣要因など様々な原因によって引き起こされます。ご自身の睡眠について一度振り返ってみてください。

タイプ1 入眠困難

床についてもなかなか眠りにつけない(30分～1時間以上眠れない)。

タイプ2 中途覚醒

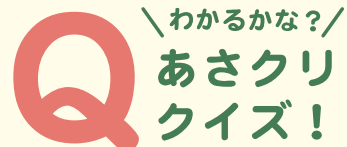
いったん眠りについても翌朝起床するまでも何度も目が覚める。

タイプ3 早朝覚醒

起きたい時刻の2時間以上前に目が覚め、その後眠れない。

タイプ4 熟眠障害

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。



わかるかな?
あさクリ
クイズ!

眠りが浅いと感じる時の対処で正しいものはどれでしょうか? 1つ選んでください。

- ① 寝る前にお酒を飲む
- ② 積極的に遅寝・早起きをする
- ③ スマホ操作で脳の疲れを促す

健康づくりのための睡眠指針 ～睡眠12箇条～

- ① **良い睡眠で、からだもこころも健康に**
適切な睡眠量、質の改善、睡眠障害の早期対応で健康づくり
- ② **適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまめのメリハリを**
よい睡眠のためには、よい生活習慣が大切
- ③ **良い睡眠は、生活習慣病予防につながります**
睡眠は生活習慣病の発症や重症化の予防にも関連あり
- ④ **睡眠による休養感は、こころの健康に重要です**
睡眠による休養感が低い人ほど、うつ病にかかりやすい
- ⑤ **年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を**
個人差はあるが、必要な睡眠時間は6～8時間が妥当
- ⑥ **良い睡眠のためには、環境づくりも重要です**
自分にあったリラックス法が眠りへの心身の準備となる
- ⑦ **若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ**
就寝前のスマホは睡眠障害の原因になる
- ⑧ **勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を**
睡眠不足で作業能率・生産性ダウン、事故の危険性アップ
- ⑨ **熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠**
適度な運動は、睡眠と覚醒のリズムにメリハリをつけることに役立ち、睡眠を安定させ熟睡感の向上につながる
- ⑩ **眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない**
眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きもあり
- ⑪ **いつもと違う睡眠には、要注意**
睡眠中の激しいびき・呼吸停止、手足のびくつき・むずむず感や歯ぎしりは要注意、治療が必要な病気が隠れているかも
- ⑫ **眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を**
専門家に相談することが第一歩、薬剤は専門家の指示で使用し、用法には注意やコツあり

参考:厚生労働省健康局「健康づくりのための睡眠指針 2014」平成 26 年 3 月