

しもの診療所だより 4月号

みなさまこんにちは。今月号は不眠症のお話です。不眠症とは睡眠障害の一種で、「寝つけない」「夜中によく目が覚める」などの夜間の睡眠トラブルのために、昼間の日常生活に支障をきたす状態が続くことです。現在、日本成人の5人に1人はなんらかの眠りに関する問題を抱えていると言われていています。不眠症は決して珍しいことではなく、誰でもなる可能性のある病気です。

不眠症の原因としては、不適切な生活習慣、心理的なストレス、薬や嗜好品、体の病気、心の病気、認知症や脳梗塞といった脳の病気などがあげられます。睡眠時間は人それぞれで、年齢によっても変わります。そのため、今の自分にとって日中調子よく過ごせるための間がどの程度かを知ることが大切です。逆に健康のために睡眠時間を必要以上に長くしようと欲張ることは睡眠のトラブルのもとになります。また、眠ろうとする意気込みが頭をさえさせ、寝つきを悪くします。床に入っても「なかなか寝つけない」とときには、床から一度出て、リラックスして眠くなってから床に入り直すといいでしょう。

しもの診療所 院長 川井 祐輔