

しもの診療所だより 9月号

みなさまこんにちは。今月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睡眠時間がどの程度かを知ることが大切です。極端に睡眠を削ったり、逆に体と脳がそこまで睡眠を欲求していないのに、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