

現代人の5人に1人が、睡眠に関する悩みを抱えています。そして、10人に1人が深刻に悩んでいると言われています。睡眠障害には以下の4つのタイプがあり、お薬の選択や対処法も異なってきます。睡眠障害でお悩みの方はこのタイプを把握し、医師や薬剤師に相談してください。

不眠症のタイプ		
1	入眠障害	床に入ってから寝付くまでに1時間以上かかる。
2	中途覚醒	睡眠中に2回以上目覚め、その後なかなか寝付けない。
3	早朝覚醒	通常の起床時刻より、2時間以上早く目覚める。
4	熟睡障害	よく眠ったとの実感が無い。
該当するタイプは、複数にまたがるのが少なくない。		

睡眠障害（睡眠で悩んでいる人のことを指します。実際に、夜、眠れているかどうかではありません）に陥らないための方法を、いくつかご紹介したいと思います。

睡眠障害対処の12の指針

対策	ポイント
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	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・歳を重ね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	<ul style="list-style-type: none"> ・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、リラクゼーショントレーニング
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	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・早寝早起きでなく、早起きが早寝に通じる ・日曜に遅くまで寝ていると、月曜の朝がつらくなる
5. 光の利用でよい睡眠	<ul style="list-style-type: none"> ・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
6. 規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・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
8. 眠りが浅い時は、むしろ積極的に遅寝・早起きに	<ul style="list-style-type: none"> ・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・呼吸停止や足のびくつき・むずむず感 は要注意	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・車の運転に注意
11. 睡眠薬代わりに寝酒は不眠のもと	<ul style="list-style-type: none"> ・睡眠薬代わりに寝酒は、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	<ul style="list-style-type: none"> ・一定時刻に服用し就床 ・アルコールとの併用をしない

