

日本人の睡眠時間は、過去40年間減少傾向にあり、世界の中でも睡眠時間が短い国民であることが報告されています。睡眠不足が長期にわたって続くと生活習慣病を発症しやすくなると言われています。

睡眠を見直そう!

●○不眠症と過眠症○●

「夜なかなか寝付けない」「夜中に何度も目が覚める」などの今まで経験のない状態になると不安に感じて、さらに症状が悪化します。今回は不眠症と過眠症についての正しい知識を確認して不安を取り除きましょう。

不眠症

約5人に1人が不眠症状で悩んでいるとされています。「眠るための時間が充分にあるにも関わらず、満足いく睡眠を得られない状態」のことを指します。さらに不眠症は次の4種類に分けられます。

- ①寝つきが悪くて、眠る時刻になっても入眠できない。(入眠障害 or 入眠困難)
- ②眠っている間に頻繁に目が覚めてしまう(中途覚醒)。
- ③朝早くに目が覚めて、その後再入眠できない(早期覚醒)
- ④十分な時間寝たはずなのに、熟睡した感じがしない(熟眠障害 or 熟眠不全)

このような症状が1か月以上続き、週に2~3回以上生じる場合に不眠症と判断されます。

過眠症

不眠症の対極に位置するのが過眠症です。夜の睡眠時間が長くなる訳ではなく、その症状は日中に現れるのが特徴です。日中の活動時間帯に強い睡魔に襲われるため、仕事での作業ミスや運転事故に繋がる可能性があります。次の3種類に分けられます。

- ①ナルコレプシー:突然睡魔に襲われてどのような状況でも10~20分ほど眠ってしまう。
- ②突発性過眠症:ナルコレプシーと同じ症状ですが、日中に1~4時間眠ってしまうのが明確な違いとなります。
- ③反復性過眠症:1日に16~18時間も眠ってしましますが、毎日続くことはありません。

●○睡眠障害の主な原因○●

睡眠障害の原因は人によって様々です。原因によって生活習慣を見直すだけで大丈夫な場合や、医師による治療が必要な場合もあるなど、対処法は異なってきます。

①心理的原因 何らかのストレスに関連して起こる 例)仕事上の問題、家族の死 など	②身体的原因 身体の病気や症状が原因で起こる 例)花粉症、じんましん、頻尿 など	③精神医学的原因 不安や抑うつなどの精神疾患が原因で起こる
④薬物的原因 服用している薬や、アルコール、ニコチン、カフェインなどが原因で起こる	⑤生理学的原因 時差ボケや生活リズムの昼夜逆転が原因で起こる	

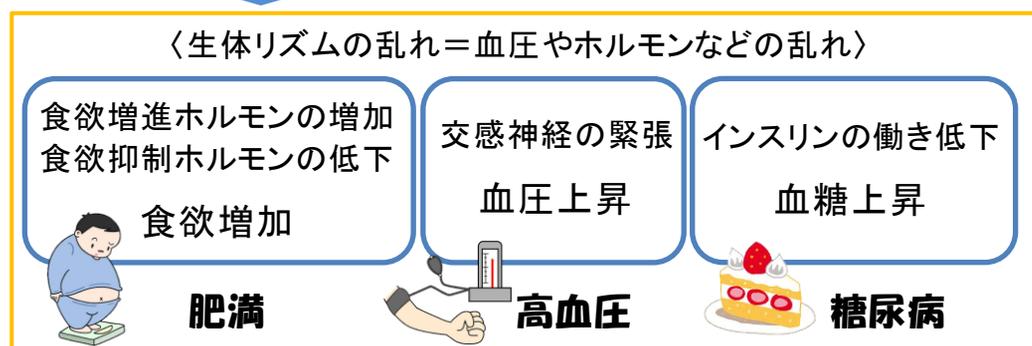
●○睡眠障害と生活習慣病○●

睡眠障害は、生活習慣病の罹患リスクを高め、かつ症状を悪化することが分かっています。睡眠不足や睡眠過多により体内時計が乱れます。その為、自律神経が乱れ、血圧やホルモンなどに影響を与え、肥満・高血圧・糖尿病といった生活習慣病を引き起こします。不眠症状のある人では、ない人に比べて、糖尿病になるリスクが1.5~2倍高くなるという研究データがあります。

体内睡眠薬「メラトニン」

私たちが眠くなるのは、体内の睡眠薬ともいわれるホルモン「メラトニン」の働きです。メラトニンを正常に分泌するために必要な原料は、セロトニンという神経伝達物質です。セロトニンを増やすために、以下の食材を食べるように心掛けましょう。
 <トリプトファン>ヨーグルト、納豆、豆乳 など
 <ビタミン B6>鶏ひき肉、にんにく など

参考: 脳からストレスをスッキリ消す辞典



相談できるくすりやさん

フジカワ調剤薬局

東みよし町昼間 923-1
Tel 0883(79)2014