

不眠症

最近「眠れない」とお悩みではありませんか？不眠症で悩んでいる人は日本人の五人に一人といわれ多くの方が何らかの睡眠に対してトラブルがあり、特に中年以降になるとその割合は高くなっています。

では、どういう症状が不眠症だと言われているのでしょうか？不眠症とは「寝つきが悪い」「眠れない」など睡眠時間の長さではなく、目覚めた時の体のだるさや、昼間に眠気があり日常生活を行っていく上で支障をきたしてしまう程度による



って判断されます。睡眠時間がたとえ長くても起きた時の状態がまだ眠かったり、だるさがあるなどの症状がある事を言います。逆に睡眠時間が短くても目覚めが爽快であれば不眠症ということにはなりません。つまり時間ではなく目覚めた時の不快感によって、不眠は判断されるということとなります。

〈不眠症の原因〉

不眠の原因になっている症状は次の5つが挙げられます。

1. 身体の不調が原因

痛みや体調不良など身体的不快が原因によって起こる不眠。背中のかゆみなどで眠れない。などの症状も原因の一つに当てはまります。

2. 環境変化が原因

旅行で宿泊先のベッドが合わない。時差による疲れ、枕が変わって眠れない。など環境の変化が原因によって起きる不眠。この場合暑さや騒音、明るさなどの影響で眠れなくなってしまう場合もあります。

3. 精神的ストレスが原因

悩みやイライラ、極度の緊張から精神的にストレスが溜まる。などの原因で眠れなくなってしまう不眠。人間誰にもストレスは多かれ少かれありますが、そのストレスが過剰になってしまうと不眠症になってしまいます。

4. 心の病気が原因

精神的ストレスが更に大きくなり、うつ病などの精神疾患が原因による不眠。うつ病と不眠症は関係が深く、うつ病の症状の一つに不眠が挙げられます。この場合は心療内科などの専門医の治療を受けることが必要です。

5. 薬やアルコールが原因

薬の副作用やアルコール、カフェインの摂取が原因によって起きる不眠。薬やアルコールは眠れなくなった時に飲む場合がありますが、薬やアルコールは慢性的になると次第に摂取量も多くなってしまい悪循環となってしまいます。

これらの原因の中で最も多いのが、精神的ストレスで起き



☆

○

+

☺

♡

☆

○

+

☺

♡

☆

○

+

☺

♡

☆

○

+

☺

♡

♡

る不眠症です。また一過性の不眠であれば、数日間です。ストレスや緊張が解放されて心が和らぎ夜も眠れるようになる一時

的な不眠ですが、一か月以上続く長期性の不眠の場合は何らかの原因がありますから専門医の治療を受けるのが望ましい

でしよう。睡眠は体を休める大切な時間です。悩まずに一度相談してみたいかがでしようか？

(看護師 藤島敦子)