

# 眠り寺小屋

Tokyo Nishikawa Sound Sleep Information



## 不眠に悩む現代人

快眠情報 Vol.3

近年は高齢者ばかりでなく、若年者にも増えてきている不眠症。  
24時間営業の店も多く、各種メディアやインターネットなど、  
深夜の楽しみが増えた社会における現代病といえるかもしれません。  
病気が原因となると治療が必要ですが、生活習慣が原因なら話は別。  
ちょっとした意識改革で克服することができます。

### 睡眠不足と不眠症の違いは？

学生や社会人にとって、1日のうちでもっとも自由に時間を使えるのが夜です。食事、カラオケ、読書、テレビやビデオ、インターネット、ゲームetc…。やりたいことがいっぱい、寝る間も惜しいくらい。そして、楽しみは深夜に及ぶのです。

夜更かしした翌日は寝覚めも悪く、活力も起こりません。眠気を抑えながら仕事をして、昼食の後にはうつらうつら。しかし仕事が終わってみると目が冴えてきて、楽しみに没頭。深夜にまで及んでという悪循環…。24時間、いつでも楽しめる現代では、慢性的に睡眠不足の人が増えています。

また、仕事や対人関係などに悩み、ストレスが重なって、なかなか眠れないという人も少なくありません。

さらに、眠りたいのに眠れないことから、「ひょっとしたら不眠症？」と心配になって、ますます眠れなくなってしまう人も多いようです。

不眠症の症状には4つのタイプがあります。寝つくのに2時間以上かかる「入眠困難」、夜中に何度も目が覚める「中途覚醒」、朝早く目が覚めてその後寝つけない「早朝覚醒」、十分に眠った気がしない「熟眠困難」です。

誰でも、興奮状態だったり、心配事や体の不調があると、寝つきづらいものです。それが2～3日程度のことなら、自然な生理的反応の範囲なので大丈夫。しかし、このような状態が少なくとも週3回みられ、それが1か月以上持続する場合に「不眠症」と診断されます。

### 眠れない原因を知ろう！

不眠をもたらす原因には、表のようなものがあります。4～7については医師の治療が必要となりますが、不眠を訴える多くのケースは、眠る環境が整っていなかったり、眠ることに神経質になりすぎて眠れなかったりすることが多いのです。

#### 不眠をもたらす原因

1. 環境がもたらす不眠： 騒音、気温、採光など
2. 心理的原因による不眠： ストレスなど
3. 生理学的原因による不眠： リズム障害、時差ぼけ
4. 精神医学的原因による不眠： 神経症、うつ病
5. 薬剤・飲酒に関連した不眠
6. 身体的原因による不眠： 痛み、かゆみ、発熱、呼吸困難、高血圧など
7. 脳の病気に伴う不眠： 脳出血、脳軟化症、脳動脈硬化症など
8. 老人性不眠

### 寝室がもたらす不眠

眠りを妨げる外的要因として、騒音・光・温湿度などがあります。自分が眠っている環境に、眠りを妨げる要素がないかをチェックしてみましょう。

### 心理的原因による不眠

不安や悩みがあって落ち込んでいる時はなかなか眠りにつけないものです。特に、



緊張しやすく神経質な人の場合、ささいなことで眠れなくなり、眠れないことでさらに不安になり、寝ようという意識が強まってかえって興奮し、ますます眠れなくなってしまう傾向があります。眠れないのではないかとこの脅迫観念にとらわれるために、「不眠恐怖症」とも呼ばれています。このような不眠の場合、無理して眠ろうとしないで、心を落ち着かせることが大切。ぬるめのお風呂にゆっくり入ったり、心地よい音楽を聴いたり、自分なりの方法でリラックスを心がけましょう。

### 老人性不眠症

年をとると眠りが浅くなります。また、脳の機能が衰えたり、リタイアして昼間に何もすることがなくなることで、昼間に居眠りをしてしまい、夜に眠れなくなって不眠になる場合もあります。高齢に伴うさまざまな疾患（糖尿病や脳の病気など）も眠りを妨げる要因となりますが、健康な場合は、昼間に散歩をする、庭いじりをするなど、からだを積極的に動かし、昼寝をしないうにすることで夜にグッスリ眠ることができます。