

健康だより

～不眠症を克服しよう～

「眠れない」という悩みをかかえている人は少なくないことと思います。不眠症の原因や症状はいろいろありますが、みなさんはどれにあてはまるでしょうか。

原因としては…

- ①身体的・精神的な病気の結果としておこる不眠
- ②神経質な人におこりやすい不眠
- ③年をとるとともにおこる不眠
- ④睡眠リズムの異常による不眠などがあります。



症状から見ると…

- ①なかなか寝つけないタイプ
- ②睡眠の途中で目が覚めてしまい、再び寝つけないタイプ
- ③深夜や早朝に目が覚めて眠れなくなるタイプがあります。

もっとも多いのは、①の入眠障害で、寝つくまでの時間を本人が実際よりも長く感じていることが多く、そのために不眠を訴えるようになります。

あなたの不眠は、治療が必要かどうか、調べて見ましょう。何番にあてはまりますか？

- | | | |
|---|--|--|
| ①今まで眠れなかった経験はほとんどない。気になることは一晩寝ると忘れてしまう。 | ②ときどき寝つきが悪いことがあるが、あまり気にならない。 | ③朝起きるのが寝つきが悪い。 |
| ④寝つけても、ときどき目が覚める。 | ⑤朝起きた時、ぐっすり眠った感じがなく、すっきりしない | ⑥ひとんに入ってから1時間以上も寝つきが悪い。または何度も目が覚めることがある。 |
| ⑦寝ついてから3～4時間で目が覚めて、そのまま眠れないことがよくある。 | ⑧今日も眠れないのではないが、という不安があり、実際に寝つきないこともある。 | ⑨夜尿頻。頻尿をしたり、頻りにすることがある。 |
| ⑩朝なかなか起きられず、遅刻しそうになったり、遅刻することが多くなった。 | (判定) ①②は健康です。
③④⑤は、多少眠れなくてもあまり気にしないこと。体が睡眠を必要とすれば、自然に眠れるようになります。日中運動をしたり、寝る前に、ぬるめのお風呂にゆっくり入ると寝つきがよくなります。
⑥⑦⑧⑨は、早めに受診したほうが安心です。 | |

現在処方されている睡眠薬は、以前と違って安全な薬です。クセになったり、禁断症状がでたりする心配はありませんので、医師に相談してみましよう。