

二子薬局新聞

2018年

春

号

丈夫屋会員の皆様、日頃より二子薬局グループをご愛顧頂き、御礼申し上げます。

二子薬局新聞春号をお届け致します。今年の春は去年より花粉が多いそうで、店頭にも花粉症の方がたくさんいらっしゃっています。暖くなるのは嬉しいけれど、花粉症の方には恐怖の季節の到来ですね(^_^)

さて、今回のテーマは「不眠」です。春眠暁を覚えず、という言葉がある春は、眠れるイメージがあるかと思いますが、逆に不眠で悩む方も多いのだとか。そんな不眠の疑問や、解消するポイントを紹介します。



不眠とは？

眠ろうとしてもどうしても眠れない、という経験は誰もが有ると思います。心配な事や試験前日・旅行先など様々な原因がありますが、通常は数日から数週のうちに自然にまた眠れるようになります。しかし時には不眠が改善せず1ヶ月以上にわたって続き、次第に倦怠感・意欲低下・集中力低下・抑うつ・頭重・めまい・食欲不振など、日中にさまざまな不調が出現するように…。

このように①長期間にわたり夜間の不眠が続き②日中に精神や身体の不調を自覚して生活の質が低下する、この2つが認められたとき不眠症と診断されます。



睡眠時間はどのくらい必要？

睡眠時間には個人差があります。日本人の睡眠時間は平均して7時間程度ですが、3時間ほどの睡眠で間に合っている人もいれば、10時間ほど眠らないと寝足りない人まで様々。また健康な人でも、年齢とともに中途覚醒や早朝覚醒が増えてきます。不眠症は不眠そのものだけではなく「日中に不調が出現する」ことが問題なのです。眠りが浅く感じられても昼間の生活に支障がなければ不眠症とは診断されません。睡眠時間が短いことや目覚め回数にこだわりすぎないことが大事です。



不眠の原因は？

不眠の原因はストレスや普段服薬している薬、食べ物など様々です。特に春は環境の変化や、気温の変動が大きく自律神経が乱れる事で不眠を訴える人が増える季節です。また、うつ病や睡眠時無呼吸症候群、足がむずむずするレストレスレッグス症候群、四肢が勝手に動いてしまう周期性四肢運動障害、夜中に何度もトイレに起きてしまう前立腺肥大など、原因となる病気が潜んでいる場合も。これらの病気には専門の治療が必要となりますので、気になる症状がある方は、睡眠外来などの専門機関を受診しましょう。



不眠症の種類

不眠症は4つのタイプに分けられます。

入眠障害

なかなか寝つけず、眠りにつくのに30分~1時間以上かかり、苦痛とを感じる状態です。不眠症の訴えで最も多く、不安や緊張が強い時に起こりやすいといわれています。

中途覚醒

睡眠中に何度も目が覚めて、その後、なかなか寝つけない状態です。年をとるにしたがって眠りがだんだんと浅くなり目覚めやすくなります。中高年・高齢者に多くみられます。

早朝覚醒

自分の望む起床時刻より2時間以上早く目覚めてしまう状態です。年をとると体内時計のリズムが前にずれやすく、また若い人に比べて夜遅くまで起きているのがつらくなるので、早寝早起きになります。高齢者によくみられます。

熟眠障害

睡眠時間は十分なのに、ぐっすり眠った感じが得られない、眠りが浅い状態です。睡眠時無呼吸症候群や寝ている間に足が動く周期性四肢運動障害など、睡眠中に症状が現れる病気が関係していることもあります。