

「眠れない」原因は？タイプ別に考える

睡眠について

日常生活において、睡眠についての多くの人を抱えているものです。健康管理において欠かせない「睡眠」について、考えていきましょう。



タイプ別「睡眠障害」

- ①不眠障害：寝つきが悪かったり、眠りを維持できなかつたりする状態のこと。入眠困難や中途覚醒、早朝覚醒によって翌日の体調に影響をおよぼします。
- ②睡眠呼吸障害：睡眠中の呼吸が異常な状態になること。睡眠時無呼吸症候群もこの一つです。
- ③過眠症：通常起きている時間帯に自分では制御できない眠気が繰り返して起こること。ナルコレプシーや睡眠不足症候群が含まれます。
- ④睡眠関連運動障害：睡眠中や入眠時の不快感による、繰り返す脚のピクつき、歯ぎしりなど。眠ろうとして床につくと、脚に不快感が生じて眠ってられなくなる症状もあります。この症状は妊娠中の方、貧血や透析中の方、女性に多くみられます。

メンタル不調と睡眠

「眠れない」などの不眠症はうつ病の前触れとして起こることもありますし、反対に、うつ病の一症状として、不眠症が現れていることもあります。不眠に悩む場合は、かかりつけ医がいればまず相談し、必要に応じて睡眠のトラブルを専門に扱う医療機関を受診する必要があります。

実際は、眠りたくても眠れなかつたりする状況に置かれているにもかかわらず、睡眠の不調を隠したまま生活している人も少なくありません。

単なる寝不足、と安易に考えずに早めに受診するように心がけましょう。

眠りの良し悪しを決める「睡眠時間」

一般的に、睡眠の長さは7～8時間がベストと言われていますが、かなりの個人差があります。まずは自分に最適な睡眠時間がどれくらいか調べるために、意識的に7時間前後の睡眠を継続してみましょう。続ける中で、スッキリした感覚が得られる場合はその時間が適当です。良い変化が感じられなければ、少しずつ時間を変化させてみて、自分にとっての適切な睡眠時間を見つけていきましょう。



快眠のための生活習慣

朝は決まった時間に起床する

夜に思うように眠れなかったために昼間に起床すると、また夜に眠れなくなってしまいます。まずは決まった時間に起きることを心がけていきましょう。

太陽の光を浴びる

太陽の光から、体内時計がリセットされて、スッキリした目覚めにつながります。

寝る前の行動をルーティン化する

入浴後のストレッチ、寝る前の読書、深呼吸など、自分なりの「入眠儀式」を定めておくことも、スムーズな眠りにつながります。

眠れない時は深く気分転換

どうしても眠れない時、布団の中にずっといるのもよくありません。「布団＝緊張する不快な場所」と脳にインプットされてしまうためです。布団の中にも眠れない場合は、一旦布団から出て、温かい飲み物を飲むなど一息ついてみてください。

夕方の適度な運動

運動の習慣が、入眠を促進し、中途覚醒を減らすことにもつながります。ライフスタイルに合わせて少しずつでも取り入れていきましょう。

アルコールはほどほどに

睡眠直前のアルコール摂取や、多量の飲酒は、夜間の尿意を引き起こすこともあり、良い睡眠の妨げになります。

仕事と睡眠

睡眠は何のために必要かといえば、健康に生きるためです。睡眠に異常が起これば、高血圧、心疾患などの生活習慣病と直結し、健康上のリスクも高まります。

職場においては、会社の生産性を維持・向上していくためにも、睡眠への意識は高く持つことが重要です。残業が過多になっていないか、夜のシフト勤務が続いていないか、最近居眠りが多くないか、うっかりエラーが多くなっていないかなど、お互いに気にかけてあいながら仕事を進めていきましょう。

もし、睡眠に関してトラブルを抱えていそうな人がいる場合には、周りの人や産業医に相談するなど、一人で抱え込ませないようにすることが大切です。

良質な睡眠を手に入れて、健康で楽しく過ごしていきましょう。