

やく お薬立ちmemo

ぐっすり眠れていますか？ —不眠症について—



<はじめに>

「なかなか眠れない」「夜中に何度も目が覚める」「朝早くに起きてしまう」…こんなお悩みはありませんか？

睡眠の問題は一時的なストレスからくることもあれば、長く続いて「不眠症」となることもあります。

今回は、不眠症の特徴や、日常生活でできる工夫についてご紹介します。



やく お薬立ちmemo



<不眠症とは？>

不眠症とは、眠ろうとしても眠れない、途中で目が覚める、熟睡ができないなどの症状が続き、日中の生活に支障が出てしまう状態を指します。一晩眠れないだけでは「不眠症」とは言いません。

一般成人の30～40%が何らかの不眠症状を有しており、女性に多いことが知られています。加齢とともに不眠症状は増加し、60歳以上では半数以上の方に認められます。

数週間以上眠れない日が続き、疲れや集中力の低下、気分の落ち込みなどが起こる場合は注意が必要です。

やく お薬立ちmemo



<不眠症の主なタイプ>

1. 入眠障害: 布団に入っても30分以上眠れない
2. 中途覚醒: 夜中に何度も目が覚める
3. 早朝覚醒: 予定よりかなり早く目が覚めて、そのまま眠れない
4. 熟眠障害: 眠っても熟睡間がない



やく お薬立ちmemo



<薬に頼る前にできる工夫>

薬は大切な治療の選択肢ですが、まずは生活習慣の見直しが効果的です。

- 定期的に運動をする(適度な有酸素運動をすれば寝付きやすくなり、睡眠が深くなります)
- 寝る前はスマホやパソコンを控える(ブルーライトは脳を覚醒させます)
- 寝る2～3時間前までに夕食をすませる



やく お薬立ちmemo



<薬に頼る前にできる工夫>

- 寝る4時間前からはカフェインの入ったもの（例：日本茶、コーヒー、紅茶、チョコレートなど）は取らない
- 寝る前の飲酒は避ける（一時的に寝つきは良くなりますが、夜中に目が覚めやすく、深い眠りが減ってしまいます）
- 夜は喫煙を避ける（ニコチンには精神刺激作用があります）
- 昼間の悩みを寝床に持って行かない（気になること、翌日の行動について計画するのは翌日にしましょう）

やく お薬立ちmemo



<お薬について>

不眠が長く続くときは、医師が睡眠薬を処方することがあります。

最近はくせになりにくい薬や効果の発現する時間を選ぶ薬もあり、症状に合わせて処方されます。

服薬中の方は、飲み方ややめ方を自己判断せず、必ず医師・薬剤師に相談してください。



やく お薬立ちmemo



<まとめ>

眠れない夜が続くと心も体もつらくなっています。

「ちょっと眠りが浅いかな」と思ったときこそ、生活習慣の見直しや相談が大切です。

気になる症状がある時は、どうぞお気軽にご相談ください。

