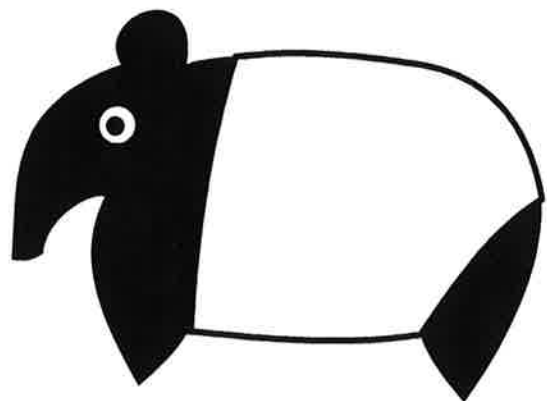


# 不眠症



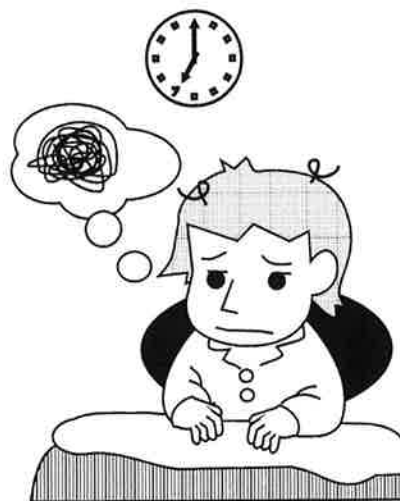
最近、睡眠に関して  
悩みを抱えている人が増えています。



不眠症は病気です

不眠症とは、「寝つきが悪い」「眠っても何度も目が覚める」「熟睡できない」といった症状がたび重なり、慢性化している状態をいいます。

満身に眠れない日が続くと  
「体がだるい」「日中ねむい」など、  
日常生活にさまざまな支障を  
きたします。



朝だるい・・・



昼ねむい・・・

宣言  
明るい笑顔  
すぐ返事  
伝える元気

げんき君 ホームページ  
健康に関する情報がいっぱい  
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

# 不眠症の症状と種類

一口に不眠症と言ってもさまざまなタイプに分類できます。

<p>にゅうみんしょうがい <b>入眠障害</b></p> <p>眠ろうとしてもなかなか眠れないという、いわゆる寝つきの悪いケースです。不眠症に一番多くみられます。</p> 	<p>じゅくみんしょうがい <b>熟眠障害</b></p> <p>眠りが浅いと感じる状態をいいます。少しの物音でも目が覚めてしまうタイプで、神経質な人や高齢者の方に多いです。</p> 
<p>ちゅうとかくせい <b>中途覚醒</b></p> <p>寝ている途中で目が覚めるタイプです。夜中に何度も目が覚めることで、熟睡ができず、寝た気がしない、体がだるいというのが特徴です。</p> 	<p>そうちょうかくせい <b>早朝覚醒</b></p> <p>朝早くに目が覚めてしまい、一度起きると眠れなくなってしまう場合が多いです。高齢者の方によく見られます。</p> 

# 不眠症の原因

不眠症にはさまざまな原因があります。

## 環境要因

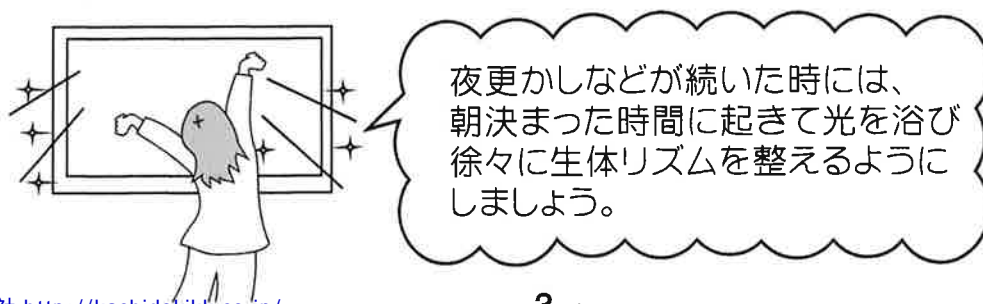
工事や車の音などの騒音が原因で眠れない場合や、家族の歯ぎしりやいびきがうるさいなど、眠るときの環境が要因となっているケースです。

※引越しや旅行など一時的な環境の変化によって起こるものは一過性不眠症といわれ、数日で治ります。



## 生理的原因

海外旅行時にしばしば起こる時差ボケや、交代制勤務で深夜勤務に変わった時など、生体リズムの乱れが原因で眠れないケースです。



## 心理的な問題

様々な悩みや心配事、ストレスが原因で眠れないケースです。



## 精神疾患

うつ病や不安障害など、精神科領域の病気は、不眠症を伴うことが多いです。早期の適切な治療がとても大切なので、早めに病院にかかりましょう。

不眠症を改善する為には、あなた自身の不眠症の原因を知って、それに合った対策や治療を行うことが大切です。



## 快眠を誘うリラックス法



脳の緊張をほぐし、心身ともにリラックスすることで快適かつ良質な睡眠ができます。

## 就寝前にリラックスできるドリンク



ハーブティ



寝る前に気分をリラックスさせてくれるハーブティは、カモミール、レモンバーム、リンデン、オレンジフラワーなどがおすすめです。



ホットミルク

牛乳には眠りを誘う「メラトニン」というホルモンをつくる成分が含まれているほか、イライラした神経を落ち着かせるカルシウムも豊富です。





## 不眠症の対策 熟睡するための環境

騒音や光は雨戸や厚手のカーテンでシャットアウトしましょう。  
寝室に家具やカレンダーなどをごちゃごちゃと置くと、布団に入ってからでも昼間の出来事などを思い出して、眠れなくなることがあります。できるだけゆったりとしたスペースにしましょう。

### 色

ベージュ、グリーン、ブラウン、グレーなどの目に刺激の少なく落ち着いた色でコーディネートしましょう。  
特に淡い落ち着いたブルーがおすすめです。人間は青い色の中では、血圧が下がり、呼吸が穏かになりリラックスモードに入ることがわかっています。

### 温度

夏の室温は25℃、冬は13～15℃、湿度は50%が良いとされています。冷暖房はこれらの温度より3℃くらい高めに設定します。また、布団の中の温度は33℃、湿度は50%が良いとされています。

寝る前の30分～1時間は快眠のための準備時間と考え、室内の明るさをダウンさせるのも効果的です。



## 熟睡のための 簡単な 生活ポイントは？

### 1. 朝起きたら窓を開けて光を取り込む

起きる時間をなるべく毎日一定にしましょう。



### 2. 昼間は、なるべく太陽を浴び、適度な運動を

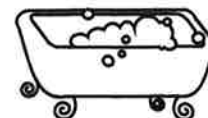
光を浴びることは、睡眠ホルモンの生成に役立ちます。

### 3. 夕方以降はカフェインを含む飲み物は控える

夕方以降はコーヒー、紅茶、緑茶、栄養ドリンクといったカフェインを含む飲料は控えましょう。

### 4. むるめのお風呂

ハーブのアロマオイルなどを使用するとリラックスできて快眠できます。



### 5. 食事は就寝2時間前までに済ませる

夜寝る前に食事をすると、胃腸が消化活動をするため、体が休まらず、眠りを妨げます。