

## 睡眠が気になる — 不眠

羊が一匹、羊が二匹…。数えても眠れない、そんな眠れない人が増えています。「眠らなくても死ぬことはない」と言われますが、不眠は健康に大きな影響を及ぼします。眠れない人のタイプも、床についてもなかなか眠れない、夜中に何度も目が覚めてその後眠れない、普段より早く目が覚めてそのまま眠れない、眠りが浅いなどいろいろです。

### 「睡眠」って、何だろう？

夜になると眠くなり朝に目覚める このリズムは、脳の中にある「体内時計」と体の内部にある「深部体温」にコントロールされています。体内時計は、太陽の光を浴びてリセットされ、15～6時間後に眠気が起こります。深部体温は、明け方に最も低く、日中に上昇し夕方ピークを迎えまた下がるというカーブを描きます。人はこの体温が下がり始めると眠くなります。また、日中の行動にも関係しています。加齢により脳や身体機能が低下することや、社会状況の変化によっても、不眠が起こりやすくなります。



### 快適な眠りをもたらすものは？

不眠に悩む人の解消法で多いのが寝酒。世界中でも、日本人が一番多いといわれます。寝酒は寝つきが良くなる反面、夜間後半の睡眠が浅くなり逆効果。おまけに習慣性となるため量がどんどん増えることとなります。最近では、ほとんどの睡眠剤は癖にならず、正しく服用すれば非常に有効であり、安全で自然な眠りが得られるように改善されています。不眠のタイプによって、最適な睡眠剤があります。眠れずに困っている人は、一度主治医の先生に相談されると良いでしょう。

### 「睡眠に関する」ウソ？ホント！

- |    |                                  |     |    |
|----|----------------------------------|-----|----|
| Q1 | 眠りが浅いと感じたら、早く寝て寝床にできるだけ長くいた方がいい。 | Yes | No |
| Q2 | 寝る前に食べ過ぎると寝つきが悪くなり、夜中に目が覚める。     | Yes | No |
| Q3 | 睡眠時間は人によって違う。日中に眠気で困らない時間眠れば十分だ。 | Yes | No |
| Q4 | 寝床に入る前の喫煙はリラックスできるので眠りを誘う。       | Yes | No |
| Q5 | 眠ろうと意識すると余計に寝つきが悪くなる。            | Yes | No |
| Q6 | 寝酒は睡眠剤より安全で寝つきも良い。毎日飲んでも大丈夫だ。    | Yes | No |
| Q7 | 睡眠剤は癖になり、量を増やさないと効かなくなる。         | Yes | No |
| Q8 | 昼寝は昼食後から 15 時までの時間帯で 30 分未満がよい。  | Yes | No |

Q1 No Q2 Yes Q3 No Q4 No Q5 Yes Q6 No Q7 No Q8 Yes