

不眠の症状と対策について

精神的なストレスや身体的な苦痛などによって十分に眠れない状態。



不眠の4つのタイプ



入眠	睡眠中	目覚め	寝起き
入眠障害 寝つくまでに 2時間以上 かかり、不眠の中では最も訴えの多い症状。	中途覚醒 眠りについた後、夜中に 何度も目が覚める 。高齢になるにしたがって多くあらわれるようになる。	早朝覚醒 朝、思ったよりも 早く目が覚めてしまい 、まだ眠りたいのに、眠れない。高齢者に多い症状。	熟眠障害 眠りが浅く、睡眠時間のわりには、朝起きた時にぐっすり 眠った感じがしない 。

※生活リズムの乱れや心配事で寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなったりする状態は一時的な不眠です。不眠といっても、症状は人それぞれであり、**1つの症状だけでなく複数の症状が現れる方もいます**。



質の良い睡眠のために



食事の工夫

朝食はしっかり、夕食は就寝**2時間前**までに

脳が1日の活動を始めるためにも、朝食をしっかりとることが大切です。また、夕食は早めにとり、腹八分目を守ります。寝る前のカフェイン、タバコ、アルコールは控えましょう。



軽い運動

夕方にじんわり汗ばむ程度の運動を

適度な運動習慣は、寝つきをよくして、夜中に目が覚める中途覚醒を減らすことが知られています。週に2、3回、30分～1時間程度の運動習慣を身につけることが重要です。



寝る環境づくり

寝室の明かりは暗めにし、室温を適切に

光や温度は、睡眠の質と関係しています。スマートフォンやテレビの光は刺激が強いので、就寝前には見ないようにしましょう。室温は26℃辺りを保つことを心掛けましょう。



ぬるめのお風呂

ゆっくり時間をかけ、ぬるめのお湯に

40℃前後のお湯に30分浸かることで、身体をリラックスさせる「副交感神経」が優位に働くため、スムーズな入眠に繋がります。
※熱めのお湯の場合、身体が緊張状態になるため逆効果になります。

