



# ほほえみ

第293号  
令和5.3.1発行



## 3月の テーマ



### 不眠症ってどんな病気？

不眠症は夜間に眠りたくても眠れず、不眠症状のために心身の不調があり日常生活に支障が生じる病気です。成人の約1割が不眠で悩んでいます。3ヶ月以上続いた不眠症は自然に治る事は少ないと言われています。お困りの際は医療機関に相談しましょう。

### 不眠症の対処



- ①睡眠時間は人それぞれ！  
日中の眠気で困らなければ十分
- ②刺激物を避け、眠る前には自分  
なりのリラックス法
- ③眠たくなったら床に就く！  
就床時間にこだわりすぎない
- ④同じ時刻に毎日起床
- ⑤目が覚めたら日光を取り入れ  
夜は明るすぎない照明を
- ⑥3度の食事と運動習慣
- ⑦昼寝は15時前の20～30分
- ⑧眠りが浅いときは、積極的に  
遅寝・早起きに！
- ⑨睡眠中の楽しいイビキ・呼吸  
停止や足のびくつき・おすおす感  
は、背景に病気・治療が必要
- ⑩十分眠っても日中の眠気が強い  
時は専門医に
- ⑪睡眠薬代替りの寝酒は不眠のもと

### 不眠症状 夜中に眠りたいのに眠れない

- 寝つきに時間がかかって苦しい(入眠困難)
- 夜間に目覚めて二度寝に時間がかかる(中途覚醒)
- 朝早くに目が覚めてもう眠れない(早朝覚醒)

+

### 日中症状 不眠症状のために心身の不調があり、 日常生活に支障が生じる

- 強い眠気
- 疲労感や倦怠感
- 記憶力や能率低下
- ミスや事故が多い
- 落ち込みやイライラ
- 意欲が出ない
- 興味や関心が湧かない
- 不眠のことばかり考えて  
仕事に手につかない
- など

### 不眠症のタイプ

不眠症のタイプ	具体例
入眠困難	床に就いて30分～1時間程度が経過しても眠れない。眠れないのではないかと不安からストレスになることもある
中途覚醒	就寝中に何度も目覚める。多くは再び眠れるが、何度も目覚めて熟眠感が得られないこともある
早期覚醒	早朝3～4時ごろに目覚める。うつ病患者や高齢者に多い
熟眠困難	目覚めた時に熟眠感が得られない。神経質な性格の人や高齢者によく見られる

