

ことぶき薬局 055(977)6024 FAX055(977)0890 たまち薬局 054(251)1678 FAX054(251)1685

ひまわり薬局 053(463)4312 FAX053(460)4612 みかん薬局 053(584)2230 FAX053(584)2240

寝苦しい日が続きますがいかがお過ごしですか？今回は睡眠について、また睡眠を得るための工夫をお話したいと思います。

睡眠のメカニズム

1. 疲れたから眠るしくみ

睡眠不足が続くと疲れたり、ぼーっとしたりする経験はありませんか？私たちの脳は大量のエネルギーを必要とするうえに疲れやすいのです。睡眠の間には成長ホルモンや性腺ホルモンなどさまざまなホルモンが分泌され、成長期のお子さんではからだの成長に、成人ではからだや脳の疲れの回復に大きな役割を果たしています。

2. 夜だから眠るしくみ

私たちのからだは体内時計によって1日のうちで眠る時間帯がコントロールされています。体内時計は脳の奥の視床下部の視交叉上核にある体内時計がつかさどっています。

不眠の原因

1. 生理学的不眠・・・生活リズムの乱れ、環境条件、睡眠を妨げる嗜好品の乱用によって生じます。
2. 心理学的不眠・・・眠れないことを心配したり、焦ってしまうことで生じます。
3. 精神・神経学的疾患に伴う不眠・・・うつ病、神経症、統合失調症などで生じます。
4. 身体的疾患に伴う不眠・・・就寝時の咳、頻尿、腰痛、アトピー性皮膚炎などさまざまな原因があります。
5. 薬理学的不眠・・・カフェイン、ステロイド薬、抗がん剤、インターフェロンなどが原因で生じます。
6. むずむず脚症候群・・・足にほてり、むずむず感、ひりひり感など不快な感覚が起こるために眠れなくなる病気です。



睡眠に関する問題を抱えている場合にお薬を内服して睡眠を得る方法もありますが睡眠は生活の一部ですので生活習慣を見直すことで改善されることもあります。

- ・ 規則正しい時間に起床する。
 - ・ 朝日を浴びる。
 - ・ 朝食を取る。
- } . . . 体内時計のリズムを整えましょう。

- ・ 昼寝を避ける。
 - ・ 昼間に規則正しく運動する。
 - ・ 寝る時間が近づいたら過度の運動を避ける。 . . .
 - ・ 寝る前に食べ過ぎない。
- 過度の運動は逆効果になることがあります。

- ・ 寝る前に快適な温度と静かな環境を確保する。
 - ・ 寝る時間が近づいたらカフェインを摂らない。
 - ・ 過剰なアルコール摂取を控える。
 - ・ 少量であっても寝酒はしない。
 - ・ タバコを吸わない。
- } . . . いずれも眠りを妨げる方向に働きます。

年齢と睡眠

睡眠時間は年齢の影響が大きく、1日の平均睡眠時間は10代で8~10時間、20~50代で6.5~7.5時間、60代以上で6時間弱と高齢になるほど短くなります。また、加齢とともに深い睡眠は減少します。加齢によって睡眠を維持する機能が低下するからです。また、体内時計をつかさどる細胞が減少するために夜だから眠る機能も低下します。つまり、年をとると若い頃のように「深く、長く」眠ることは難しくなります。寝つきが悪く、途中で目が覚めて熟睡できないとあせると余計に眠れなくなります。こんなときは眠くなるまで床に就かず睡眠時間を短くすることが効果的である場合があるという説があります。また、部屋を暗くして横になって目を閉じているだけで、たとえ寝付けなくても8時間のうち3~4時間くらい眠ったのと同じ効果があるという説もあります。

不眠の原因はさまざまな理由があります。原因の除去が不眠の解決につながります。また、自分の生活習慣を見直すことで改善できる不眠であればぜひ試してみてください。

参考:薬局 2008 vol59 No1
文責:米澤 由希子

