

# 甘く見ないで! 不眠

## 一人で悩まず相談を

不眠の原因はさまざまで、例えば不安や心配事といった「心理的なもの」や持病による痛みやかゆみ・頻尿などの「身体的なもの」、薬の副作用やカフェイン・アルコール類などの飲食物、テレビ・スマホの使用などの「生活習慣」、寝室の明るさや温度、周囲の騒音といった「環境」などの他、交代制勤務や時差などによる睡眠リズムの乱れが代表的です。

ちょっとした悩みがあって眠れないなどの一時的な症状は、誰にでも起こり得ます。しかし、眠れないことへの不安や焦りから不眠の状態が長期化し、悪循環が生じることも。また、疲労がとれず日中の

眠気の原因になるだけでなく、心身の不調を招き、集中力や作業効率の低下、気分が沈む、イライラするなど、仕事や家事、人間関係にも影響を及ぼします。

不眠が続くと糖尿病や脂質異常症といった生活習慣病や、うつ病になりやすいともいわれています。「ただの寝不足」と侮らず、眠れないことで悩んでいるなら早めにかかりつけ医などへの相談をおすすめします。

不眠を改善するためには、睡眠の量ではなく質を上げることが大切。まずは生活習慣を見直し、秋の夜長もぐっすり眠りましょう。

ぐっすり眠れていますか?

## 睡眠の質チェック

▶ チェックが多いほど睡眠の質が低下しているかもしれません。下記を参考に生活習慣を見直しましょう。



- 寝床に入ってもなかなか寝付けない
- 夜中に何度も目が覚める
- 朝起きたとき、疲れがとれていない
- 朝すっきりと起きられない
- 昼間に何度も眠くなる
- 睡眠不足なのに、早朝に目が覚めてしまう
- 記憶力が低下してきた
- イライラすることが多い

朝



毎日決まった時間に起き、朝の光で体内時計をリセット

朝食を食べて、脳にエネルギーを補給

昼



ジョギングなど軽い運動で体を動かす

外出するなどして日中はメリハリを

午後の眠気対策には15分程度の昼寝を

## ぐっすり 眠るための1日の過ごし方

質の良い睡眠をとるために、1日の過ごし方を少し工夫してみましょう。

夜



入浴は就寝の2~3時間前が理想

寝室の照明は明る過ぎないものに

寝る1時間前からスマホやテレビを見ない

寝る直前の飲酒は控える