

一部改変版

やってみよう！

睡眠改善



1. 睡眠改善のための秘訣(その1)

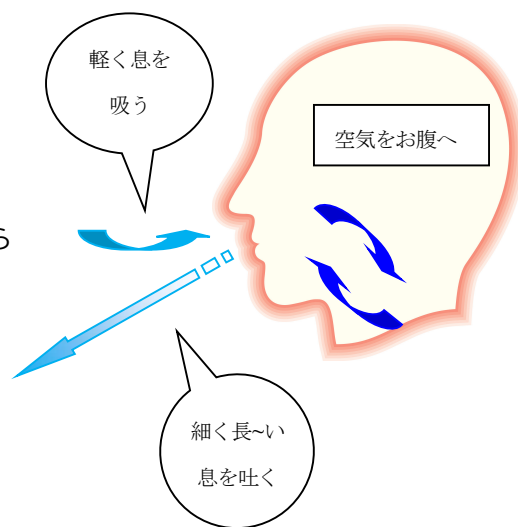
リラックスする！！

リラックスさせる方法はたくさんあります。静かな音楽を聴く、お風呂に入る、軽くストレッチをしてみるなどです。リラックスするためのお勧めの方法をご紹介します。下記の説明を読んで、やってみてください。

腹式呼吸

軽く目を閉じて、肩や腕、足、体全身の力を抜いた状態にします。鼻から軽く息を吸って、その空気を一旦お腹に入れます。へその下の辺りを上下させる感じです。お腹に入れた空気を口からゆっくりと吐き出します。

細く長〜い息を吐くことがポイントです。これを自分のペースで繰り返しやってみましょう。



筋肉の緊張をほぐす筋弛緩法

あなたの頭や体が緊張して興奮状態にある場合、それを鎮めてあげる必要があります。体の筋肉がどのくらい緊張して固まっているのかを実感するためには、まず、体中の筋肉を固くしてみます。そして脱力すると、力を入れていた部分の筋肉がリラックスしてゆるんだ状態になります。

まず、軽く目を閉じてください。次に、右手を強く握ります。そして、右手の力を抜いて、脱力します。今度は左手を強く握り、また力を抜いて脱力します。肩を耳に着くくらいまで上げてみましょう。しばらくしたら肩を下げて、リラックスします。今度は奥歯と奥歯を強くかみ合わせます。そして、リラックス。顔中の力を抜きましょう。両足を少し上げて、ピンと張ってみましょう。しばらくしたら足を下ろして、リラックスします。お腹にも力を入れてみましょう。お腹を太鼓のようにはってみます。そして力を抜いて、リラックス。体中の力を抜いていきます。息をゆっくりと吸ってください。リラックスしようとしてはいけません。リラックスできるようになります。

2. 睡眠改善のための秘訣(その2)



生活習慣を見直しましょう！

睡眠に不満を持つ人の多くに、生活リズムの乱れが見られます。生活リズムを整えることで、より良い睡眠が得られる可能性が高くなります。

夕食を食べてすぐには眠れない！！

夕食を食べることで胃が活発に働くこととなります。胃の働きが活発になると、睡眠が妨げられる可能性が高いのです。食事をして**3時間**はあけてから眠るようにすると良いでしょう。また、眠りに入るのが難しいという人は、夕食はなるべく**軽め**がお勧めです。

お風呂に入りましょう！！

お風呂に入ることによって、全身の筋肉がゆるんで、リラックスした状態になります。また、お風呂に入って体温が上昇し、その後体温が下がってくると眠りに入りやすい状態になります。ただ、体温が高い状態では眠りに入ることは難しいので、**布団に入る直前よりも少し前**にお風呂に入ることがお勧めです。

コーヒーやお茶は控えめに！！

コーヒーやお茶にはカフェインが含まれているため、飲んだ後は目が冴えてくる場合があります。寝る前のコーヒーはやめておきましょう。コーヒーやお茶を1日3杯以上飲んでいる人は、控えるようにしましょう。カフェインの少ないお茶などを飲むと良いでしょう。寝る前は、温かい白湯を飲んで少し体を温めてみるのも良いでしょう。

朝食を食べましょう！！

朝食を食べると胃が活発に働き、目覚めが良くなります。朝食を食べる習慣のない人は、果物を一口でも食べるようにしてみましょう。牛乳や野菜ジュースを飲むことから始めてみましょう。3食食べる習慣をつけることで、頭や体の生活リズムを整えることができます。

運動しましょう！！

軽い運動をしてみましょう。体を動かすことにより、心地よい疲労感を持つことができます。疲れれば眠りやすくなります。ただし、夜に激しい運動をしてしまうと、体の体温が上がり、興奮状態になります。激しい運動をすると眠りを妨げることになるので、夕食後に軽いストレッチくらいがお勧めです。

酒は眠りを悪くする！！

「酒を飲むと眠りやすくなる」というのは間違いです。逆に眠りが浅くなったり、途中で目が覚めたり、夜トイレに行きたくなったりします。睡眠に不満のある人にとって飲酒は逆効果です。

3. 睡眠改善のための秘訣(その3)

調子の悪い方へ・・・

「トイレに行きたくなくて夜中に何度も目が覚める・・・」「体に痛みやかゆみがあって、なかなか眠れない、目が覚めてしまう」「育児で眠りが中断される」「家事をし終えて布団に入るのがいつも遅くなってしまう・・・」「体がだるくてなんだかやる気がない・・・」さまざまな不調がありますね。生活のリズムを整えるのが難しいと、睡眠もなかなか改善することができません。

夜中に何度もトイレに行きたくなる方へ・・・

夜中に**2回以上**トイレに行く人は、頻尿です。泌尿器的な病気のある方や、循環器系、肝臓系、腎臓系の病気のある方は、専門医療機関に行って、医師に相談されることをお勧めします。これといった病気が思いつかない方は、次のポイントで当てはまることがないか考えてみてください。

- ① **水分のとり過ぎ**：1日に必要な水分は体重の2%です(体重50kgの場合は1000ml)。夜寝る前に水分を多く取ったり、アルコールやカフェインを含む飲み物を摂取していませんか？
- ② **長く寝すぎ**：長時間布団に入っていると夜間頻尿を悪化させる可能性があります。
- ③ **運動不足**：体を動かすことにより、心地よい疲労感を持つことができます。ただし、夜に激しい運動をすると眠りを妨げることになるので、夕食後に軽いストレッチくらいがお勧めです。
- ④ **眠りにくい寝室**：特に冬は、布団の中が冷たくて、眠りにくい環境になっていることがあります。そんなときは、**ゆたんぼ**で布団を温かくしておくことがお勧めです。

医師への相談が必要な方へ・・・精神科医からのメッセージ

不眠症など、睡眠のリズムが変化する時はすでに生活、そして体のリズムが乱れていることが多いのです。

体の変調が予想されますので、がまんをするのは**4週間(約1ヵ月)**が限度と考えて、必ずかかりつけ医(ホームドクター)の診察を受けましょう。

ところで、不眠症と最も関係が深い心の病気は**うつ病**です。これはうつ状態とか、抑うつとか言われていますが、同じものです。

病気の程度は軽症のみであったり、治療が至急に必要な重いうつ病のこともあり、この診断は心の病気の専門医(メンタルクリニック)にまかせましょう。原因が見つかり、治療を続けると不眠症は必ず改善します。

(精神科医師 守田嘉男)



4. 睡眠改善のための秘訣(その4)

お薬の上手な使い方

よりよい眠りのためには、睡眠薬を服用する方法があります。しかし、医師の診断と処方箋がないと薬局で購入することはできません。

現在10種類の睡眠薬があり、不眠症のタイプによって使い分けられています。

例えば、眠りに入りにくい時は、即効性の薬を、朝早く目覚めて困るときは、効果の持続する薬が処方されます。

睡眠薬は、医師の指導によって服用する限り、危険な副作用は起こりませんが、症状が改善した時には医師に伝えて休薬すべきです。

必ず決められた時間に服用し、眠る準備をすると、大体30分くらいで自然に入眠することができます。また、睡眠薬は服用翌日の心の安定作用もあり、すぐれた薬なので、理由なくおそれる必要はありません。ただ、睡眠薬を使っている間は、どんな理由があっても、突然急にやめないことが大切で、不眠症がより強くぶりかえしたり、日中のいろいろな感や不安感が出ることがあります。

(精神科医師 守田嘉男)



おわりに

さて、なんとかあなたの睡眠を改善できそうな気がしてきたでしょうか？最後に、あなたの睡眠をより良くするために、次の生活習慣を振り返ってみましょう。

- ☆ **働きすぎていませんか？** 食事や睡眠時間を削ってまで仕事をするのはよくありません。仕事の合間にも、休憩時間を取るようにし、体と心を休めてあげましょう。
- ☆ **長く寝すぎていませんか？** 睡眠時間は人それぞれです。睡眠時間にこだわらず、昼間に眠気で困らなければ十分なのです。休日の長寝はプラス1時間以内を試みましょう。
- ☆ **寝る前のリラクゼーション！** 寝る前にコーヒーやお茶を飲んだり、喫煙するのを控えましょう。眠る30～60分前までにのんびりとした入浴をしたり、静かな音楽を聴いたり、リラックスできるようにしましょう。腹式呼吸や筋弛緩法など、リラクゼーションを心がけましょう。
- ☆ **眠たくなってから布団に入る！** 眠ろうと意気込みすぎるとかえって寝つきが悪くなります。睡眠時間や就寝時間にこだわらず、眠たくなってから布団に入るようにしましょう。
- ☆ **起床時間を決めましょう！** 毎日同じ時間に起きる習慣をつけましょう。早起きすると早寝につながります。眠りが浅いときは、むしろ遅寝・早起きにしてみましょう。
- ☆ **朝陽を浴びましょう！** 目覚めたら朝陽を浴びるようにしましょう。朝陽を浴びることで体も心も目が覚めます。
- ☆ **適切な運動をしていますか？** 適切な運動を継続して行うことが大切です。
- ☆ **朝食を食べていますか？** 朝食を食べることで体も心も目が覚めます。
- ☆ **昼寝は午後3時まで、短時間で！** 夕方に眠ると夜の睡眠に悪い影響があります。昼寝をするならば午後3時までに、20分から30分程度の短時間にとると効果的です。
- ☆ **いびき・呼吸停止・足のぴくつき・むずむず感は要注意！** このような症状がある方は、睡眠の病気が考えられます。専門的な治療が必要です。
- ☆ **昼間の眠気が強いのは要注意！** 良く眠れているのに、昼間に仕事に支障があるほど眠気がある方は、専門的な治療が必要です。
- ☆ **寝酒は不眠のもと！** 寝酒は眠りを浅くし、夜中に目が覚めることとなります。酒は適量を守り、上手にお付き合いしましょう。
- ☆ **睡眠薬を上手に使いましょう！** 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば、睡眠の不満を解消するのに効果的です。専門医に相談し、上手に使うようにしましょう。

(厚生労働省 精神・神経疾患研究委託費 睡眠障害の診断・治療ガイドライン作成とその実証的研究班, 平成13年度研究報告書より改変)