

## 睡眠障害

眠れない経験は皆さんされた事があると思います。

羊を数えるのは、よいか悪いかは意見がまちまちですが、眠れないときはどうしたらよいのでしょうか。

睡眠障害にも様々なタイプがあります。

寝付けない、眠りが浅い、寝付きはよいが睡眠を維持できない、などです。

でも皆様、大丈夫です。睡眠不足が直接の原因で死にいたることはありません。ですが、睡眠不足から取り替えしのつかないことが起こりえます。ですので、睡眠障害が慢性化する前に、正しい診断と治療を受ける必要があります。

寝付けない方は、時差、環境の変化（引越、仕事環境）、運動、食事のタイミング、カフェイン、アルコール摂取量などを見直してみてください。頭と身体の疲労が一致していないということも考えられます。

あと、あまりピンと来ないかもしれないのですが、睡眠前のスマートフォンやタブレット使用が睡眠不良を促している＝寝室がITアクアティビティーセンター化している傾向が多いのです。

“眠れない”患者さんに何時に就寝するか聞いてみると、皆さん「10-12時には寝る。それから2時3時まで眠れない」とおっしゃいます。しかし、ベッドで横になりながら何をしているかというところ、iPad, iPhoneなどのスマートフォン機器、ポータブルゲーム、メールなどをするとのことです。確かに10時から12時ごろにはいつ寝付いてもいいよう準備しているのですが、ベッドで携帯をいじっていたら、眠れません。今のスマホなどは、エンドレスに興味のあるトピックが出てきます。ですので、脳は活性され、限界まで働いて刺激を受け続けます。ですので、眠れない症状があり、本気で寝たいのであれば、携帯をベッドで見ないという習慣をつけてください。

後、ほかによく耳にするのは“8時間神話”です。

大事なことは、睡眠の質です。睡眠の質がよければ決して、睡眠時間が8時間以上必要とは言いきれません。（睡眠と休養は別です。）睡眠時間の長さとしては、少なかったけどすっきり目覚めた事がある、という方も少なくないのでは

ないでしょうか？何時間以上寝ないと！という思いがストレスになってしまうこともあります。

なかなか寝付けない夜があっても、できるだけ起床時間は通常と同じぐらいの時間に起床することを心がけ、日中疲れて果てて、昼寝を必要とするのであれば、最長 1-2 時間までとしてください。それ以上になると、次の睡眠時間に影響を及ぼす事し、また繰り返しとなるからです。

今回は、一般論としてお話をしましたが、勿論、病気、内服薬、ご自身では気づかないような事が原因で睡眠障害をおこすこともありますので、どうぞかかりつけ医にご相談されることをお勧めします。