

たんぽぽ通信

Vol.8 2010年3月10日発行 たんぽぽ薬局鷺宮店



薬局からのお話 第8話



不眠症ってどんな状態を言うの？

「不眠症」は夜眠れないために、昼間も調子が悪くて苦しむ状態のことをいいます。

☆ **入眠障害(寝つきが悪い)**・・・本当はまだ眠くないのに床に入ったり、不眠への不安があり、床についても、なかなか眠れない状態です。年齢に関係なく誰にでも起こります。

☆ **中途覚醒(途中で目が覚める)**・・・昼と夜のメリハリがつかない場合など、睡眠の質が悪くなり、夜中に何度も目が覚める状態です。お年寄りによく見られるタイプの不眠です。

☆ **早朝覚醒(朝早くに目が覚める)**・・・朝早くに目が覚め、そのあと眠れず、夜は遅くまで起きているのがつらい状態です。加齢とともに、夜早い時間から眠くなるために起こりやすくなります。

☆ **熟眠障害(あまり寝た気がしない)**・・・熟睡感がない状態です。

不眠のタイプはさまざまですが、複数のタイプが同時に起こることもあります。不眠症の場合、多くは薬物を用いた治療が必要ですが、どのタイプの不眠症かによって使われる薬の種類が違いますので、医師の指示に従ってください。

薬は、正しく服用すれば安心して使うことができます。

薬を服用したら、20～30分以内に床につきましょう。薬はアルコールとは一緒には服用できません。

「自分でも出来る良い睡眠へのアドバイスはありますか？」

☆朝は一定時刻に起き、夜は無理に眠ろうとせず眠気を感じてから床に入りましょう。

体内時計は約25時間周期でリズムを刻んでいますが、朝の太陽の光が目に入ることで約24時間に調整されます。

☆昼間に毎日続けられるような運動の習慣をつけましょう。

昼間の活動量が少ないと、睡眠が浅くなることもあります。

☆途中で目が覚めて熟睡感がない方は、少し「遅寝早起き」にして床の中にいる時間を短くします。

☆朝に早く目が覚める場合には、カーテンを閉めたりして、早朝の光を避けます。

体内時計が早く進まないようにします。夜には、楽しめる趣味などを見つけ、寝る時刻を遅くするとよいでしょう。

豆知識

お酒はリラックスするためであれば、眠る前に適量を飲んでもかまいません。でも、寝酒を続けていると、慣れが生じ、飲む量を増やさないと眠れなくなることもあるので、飲酒はほどほどにすることが大切です。夕食後にコーヒーや濃いお茶などのカフェインを含む飲み物を飲んだり、寝る前に喫煙したりすることも、神経を興奮させ、不眠の原因になります。

たんぽぽ通信からのお知らせ

ご質問、ご意見などございましたら是非お近くのエムトゥエムの調剤薬局に

お立ち寄りいただき、ご相談ください。皆様のお越しを心よりお待ちしております

