

# たんぽぽ通信

Vol. 68 2015年5月10日発行 たんぽぽ薬局 二俣川店

## 睡眠障害とは・・・

現在、日本人の5人に1人は、睡眠障害に悩まされているといわれています。その理由として考えられる主な要因は、コンビニエンスストアやインターネットなどの「24時間社会」による生活環境の変化です。

また、高齢者の人口が増加することによって、生理的に睡眠時間が短くなるような方々の割合が多くなったからともいわれています。



## 睡眠のメカニズムとは・・・

自然界においては、夜になり暗くなると、脳の視床下部にある松果体という組織から分泌されるメラトニンというホルモンが放出されることによって、人は眠くなります。アメリカでは、ドラッグストアで市販薬として販売されているくらいメラトニンは身近な存在です。一般的には、太陽の光を浴びて

から15時間後くらいにメラトニンが放出されるので、朝一番に太陽の光を浴びることで、

日常生活で乱れてしまった体内時計のリズムをリセットし、自然な睡眠を誘発してくれます。



## 睡眠障害のお薬とは・・・

メラトニンに類似するお薬は、日本においても医師の処方に基づいて服用することができます。



それ以外にも、19世紀より世界各地で使用されている古典的な精神安定剤から、比較的副作用の少ないといわれている最新の睡眠導入剤までを処方薬として服用

することは可能ですが、あくまでもお薬による治療は特別な場合を除いて補助的な手段という位置づけとされています。

## 一日に必要な睡眠時間とは・・・

ご高齢になられて日中における運動の機会が減るようになると、カラダへの疲労が少なくなるために活動的であった若い頃に比べて必要とする睡眠時間は、自然と短くなっていくものです。一日に必要な睡眠時間には個人差があります。5時間で足りる方もいれば、8時間は眠らないと日中の活動に支障が出てしまう方まで、十人十色です。たとえば、フランスの英雄であるナポレオンや発明家のエジソンは、毎日3時間程度の睡眠で充分であったともいわれています。

## 質の良い睡眠を保つためには・・・

近年、生活に欠かせなくなりつつあるパソコンやスマートフォンですが、これらから発光されるブルーライトが睡眠ホルモンであるメラトニンを減少させてしまうということをご存じでしょうか？質の良い睡眠を得る為には就寝時刻

の2時間前には電源を切る事が良いとされています。

翌日の目覚めに違いが出てくるかもしれません。



## 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お近くのエムトゥエムの調剤薬局にご相談ください。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

