

●日本の成人の3人に1人が、寝つけないなどの不眠症状で、10人に1人は不眠症です。不眠の治療法は、睡眠薬と併せた生活改善です。

●睡眠には「1日に○時間とれば良い」と、決まっています。6〜8時間が必要な睡眠時間だが、年齢や生活形態などで大きく異なります。『日中に眠気・疲労感で困らない程度』に睡眠が取れていれば良いのです。『○時間・眠らないとダメ』と睡眠時間に拘ると、気になり・眠れなくなり、歳を取ると眠れる時間は短くなるが寝所に居る時間は長くなります（左図①-1）。

『長く寝所に居ても眠れない』と、悩む事も不眠に繋がるので、要注意です。

▲眠くなつてから寝所に入るのが基本で、夜に眠くなり、朝に目覚めるよう調整するのが体内時計（脳の視交叉上核で調整）です。また活動する日中は体温を高くし、夜・体から熱を出し、脳の温度も下げ、体温が下がる頃に体内時計を調整するホルモンのメラトニンが出て眠くなり、体の様々な働きも質の良い眠りに関わります。

H.29(2017)年4月、願成寺

何が不眠につながる？

実際に眠れる時間と寝床にいる時間に差があることが一因

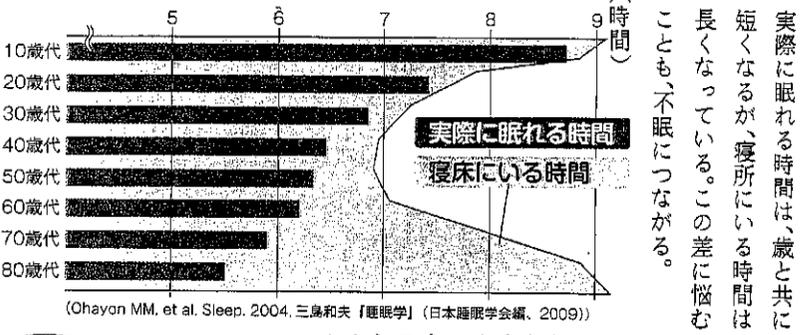


図-1 実際眠れる時間は、歳と共に短くなるが、寝所にいる時間は長くなっている。この差に悩むことも、不眠につながる。

自分の睡眠について知るには？

1〜2週間、就床時刻と起床時刻を記録する。記録から、睡眠の問題点を見つける

- 記録すること
- 寝床に入った時刻
- 眠りについた時刻
- 目が覚めた時刻
- 寝床から出た時刻

睡眠効率を調べてみよう

85%以上を目指す。85%以下の時は、寝る時間を遅らせる・2度寝を止めるなどして、改善する。

$$\text{睡眠効率(\%)} = \frac{\text{実際に眠っていた時間}}{\text{寝床にいた時間}} \times 100$$

寝る直前にやってみよう

筋弛緩法

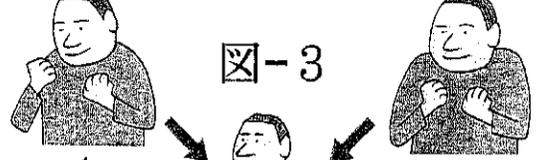
いすやベッドに浅く腰掛けて行う。「力を入れて、緩める」を1セットとして、各部位3セットずつ行う。

手

ひじを曲げて、胸の前で拳をぐっと握る。5秒間力を入れる。

肩

手の筋弛緩法と同じ姿勢から肩をすくめて、5秒間力を入れる。



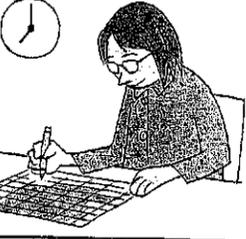
体を緩める

どの部位も力を入れたあとは、一気に力を抜いて、腕も脚も下ろす。力を抜いたまま20秒間リラックスする。

途中で起きていた時間

ひるね

昼寝をした時間



脚(あし)

両脚をまっすぐ前に持ち上げる。つま先を自分のほうに倒し5秒間力を入れる。反対につま先を前に伸ばしてもよい。

■朝には副腎皮質ホルモンが出始め、体温も高まり目覚めます。早く寝ても体内時計とのズレで眠りが浅かったり・早く目覚めてしまい『良く寝た』との満足感が得られません。

※睡眠の問題点を知り・良く眠るため生活習慣を見直し・改善するのが「認知行動療法」です。

①睡眠日誌をつける⇨起きた時、思い出せる時刻を1〜2週間続けると問題点が分かります。

②睡眠日誌から睡眠効率を調べる(左図①-2)⇨(寝所に居た時間)÷(眠っていた時間)の割合です(左図①-2)。不眠症(状)の人は睡眠効率が85〜90%にならないように改善しましょう。

③体内時計で眠る準備が整うのは60歳代でも22〜23時以後です。睡眠薬を飲む人は、寝所に入る直前に飲むと寝つきが良くなります。

④朝は6〜7時頃の起床を続ける⇨眠くても寝所から出て日光に当たると体内時計が調整されます。昼寝は、30分以内とします。

●以上の改善を約1カ月続けると睡眠効率が高まり『良く寝た』の満足感が得られます。