

# 眠れない日々が続いて 今にも倒れそうです

ストレスによる不眠に悩まされている人が増えています。そのせいで体力や気力がなくなり、過労やうつ病などの原因になることも。たかが不眠と考えず、早めにその原因を知り、質のよい眠りを得るため、美しが丘メンタルクリニックの児島一樹先生にお話を伺いました。

取材文 ● 北井優子 イラスト ● 岡田知子

女性も仕事を持つのが当たり前の現代。仕事に家事に育児にと、時間に追われ、睡眠時間を削るような毎日を送っている人が増えています。

「たとえば専業主婦の方でも、夫の帰りが遅いと、それを持って後片づけをしてから寝るため、床に就くのは深夜になってしまいます。なのに、翌日は子どものお弁当や朝食を作るため、早朝から起きている人が多いんです。また、乳幼児の世話や介護のために、夜中も起こされてしまい、途切れ途切れの睡眠しかとれない方も多いです。」と児島先生。

そのため、できるだけ睡眠時間を確保したいと思っているのに、なかなか寝つけなかったり、途中で何度も目が覚めてしまい、熟睡感が得られず、つねに疲労感や倦怠感が悩まされている方が多いようです。

●寝つきが悪い「入眠障害」

布団に入ってから寝つくまでに30分以上かかってしまうタイプ。その状態が何日も続くことで、早く眠ら

なくてはとあせるようになり、ますます眠れなくなっていくます。

●朝早く目が覚める「早朝覚醒」

起きたい時間よりも早く目覚めてしまいい、眠りに不満が残るタイプ。●睡眠の途中で起きる「中途覚醒」寝つきは悪くないものの、夜中に何度も目が覚めてしまいうタイプ。ときには悪夢にうなされて目が覚めることもあります。

●眠りが浅い「熟眠障害」

睡眠時間は十分とついているはずなのに、ぐっすり眠ったという感覚が得られず、目覚めがすっきりしないタイプ。これに中途覚醒が加わると、夜中に何度も目が覚め、うとうととしているうちに朝を迎えてしまい、結局、熟睡できずに終わってしまうことになりがちです。

あなたは大丈夫？

## 不眠症チェックテスト

下記の質問のあてはまるものにチェックしてください。

### 診断結果

#### チェック数0～2点

現在は、質のよい睡眠がとれているようです。リラクゼーションの時間を作るなどして、この状態を維持できるような心がけましょう。

#### 3～6点

不眠の傾向がみられます。まずは、夜更かしやなカカフェインのとりすぎなど、自分の生活習慣を見直すことで、様子をみていきましょう。

#### 7点以上

熟睡できず、つらい毎日が続いているのでは？今の状態が1か月以上続くようなら、心療内科や精神科の受診をおすすめします。

- 寝つけない日がよくある
- 寝る前に、つい考え事をしてしまう
- 夜中に目が覚めてしまうことが多い
- 怖い夢をよく見る
- 朝早く目覚めてしまうことが多い
- 目覚めの気分はいつもよくない
- 昼夜を問わず、コーヒーや紅茶をよく飲む
- アルコールを飲まない日と眠れない日がある
- 本を読んだりDVDを見たりして、つい夜更かししてしまう
- 昼間、眠くてたまらないことがある
- ぐっすり寝たという満足感がほとんどない
- 寝る前に体がほてることがよくある
- 寝る前に足がむずむずすることがある
- ものごとをマイナスに考えてしまうことが多い
- 夜勤のある仕事をしている

美しが丘メンタルクリニック 院長

児島一樹先生 こじま かずき

東北大学工学部を中退。岐阜大学医学部卒業。岐阜大学附属病院、岐阜市民病院に勤務後、総合大雄会病院在職中に米国へ留学。(社)岐阜病院勤務を経て、タイのBangkok Hospitalに勤務。平成17年に現クリニックを開院。



## 眠れる環境作りと ストレス解消が大切

そんな不眠の原因には、風邪や頭痛、胃腸障害、気管炎などの病氣や、体のどこかに痛みやゆがみを感じていることが考えられます。また、更年期による体のほてりやイライラ、うつ病のような心の病気で、不眠になることも。中には、睡眠中に呼吸が止まってしまふ睡眠時無呼吸症候群や、ふくらはぎや足先がむずむずとかゆくなる、むずむず脚痒候群などの特殊な病気の可能性もあふ。」「しかし、不眠の原因で圧倒的に多いのは、人間関係上のトラブルや将来への不安などのストレスですね」

病氣や痛みが原因なら、それを治療すれば自然と不眠も解消されます。ところが、仕事や家庭、人間関係でのストレスが原因の場合、簡単には解決できないのが現状です。そこで、上手にストレスを発散し、眠りやすい環境を作ることが必要になります。

### ◆睡眠環境を整える

寝室の明るさは30ルクス、室温は15〜22度、湿度は50%程度が理想的。自分に合う枕を選ぶことも大切です。

### ◆適度な運動をする

1日1時間程度のウォーキングや水泳などの全身運動もオススメです。ただし、過度に運動するとかえって眠れないこともあるので注意を。

### ◆寝る前の刺激物は控える

コーヒーや紅茶などのカフェインを含んだ飲み物や、香辛料を含んだ食べ物には控えますよ。

### ◆興奮するものは避ける

寝る前に考え事をしない。仕事の資料や難解な本、神経が高ぶるTV番組を見るのも避けて。

### ◆寝る前に入浴する

ぬるめのお湯にゆつくり入浴することで筋肉がほぐれ、血行もよくなり、入眠しやすくなります。

### ◆リラックスタイムを持つ

アロマテラピーやヒーリング音楽、ハーブティーなど、自分なり

のリラックスメソッドを楽しんで。

以上のことを試してみても、2週間以上眠れない日が続くようなら、心療内科や精神科を受診しましょう。

「利害関係のない第三者の専門家に悩みに聞いてもらうだけで、不安が軽減し、不眠の解消につながることもあります。また、睡眠薬や安定剤を利用することで、熟睡できるようになり、心身の健康を取り戻すことができますから、つらいときには躊躇せず、足を運ぶとよいでしょう」

## アルコールに頼るより 睡眠薬を正しく使用して

睡眠薬には副作用がある。一度飲み始めるとやめられなくなる……と思っっている方も多いようですが、最近は、副作用が少なく耐性ができにくい薬が主流になっています。そのため、ナイトキャップのアルコールのように習慣化し、深酒した挙げ句、依存症になってしまう心配もありません。「寝つきが悪い人には短時間で効くもの、中途覚醒や早朝覚醒、熟眠障害の人には、ゆっくり効いて持続性のあるものと、各々の症状に合わせて薬を処方していますから、医師に従って使用してれば、問題はほとんどありません」と児島先生。ただし、勝手に量を増やしたり、やめしてしまうなどの自己判断はNG。睡眠薬を使用する場合は、医師と相談して、正しく使用することが大切です。

