



CHANGE チェンジ！あなたの生活習慣

快眠のための 8カ条

加齢に伴って睡眠の質が低下したり、睡眠の必要量が減って不眠を訴える人が増えてきます。一方、若い人では不規則な生活が睡眠障害を招くことがあります。快眠のためには、どのようなことを心がけたらいいのでしょうか。

知る

不眠にはいくつかの種類があります

不眠症とは

心配事や悩みがあって眠れない、旅先で枕が変わって眠れない、というような一時的な心理的ストレスや環境の変化で眠れなくなることは誰にでもあります。これらは一過性不眠や短期不眠と呼ばれ、原因がわかれば解決できます。ところが、1カ月以上続く不眠(長期不眠)は、ぜんそくや心不全、うつ病などが原因となっている可能性もあります。このような場合は、その病気を治療する必要があります。

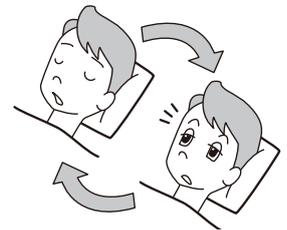
不眠症のタイプ

■**入眠障害**:いわゆる「寝つきが悪い」というもので、不眠症を訴える人の多くがこのタイプ。ベッドに入っても何時間も寝つけないこと

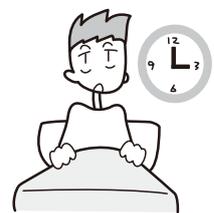


が毎日続くのであれば、入眠障害といえます。「よく眠らなければ」などと考えると、焦りからかえって目がさえてきてしまいます。

■**中途覚醒**:眠りに落ちることはできても、夜中に何度も目が覚めてしまい、すぐに眠りに戻れないタイプで、熟睡感が得られないのが特徴。加齢とともに睡眠の質が低下したり昼間の活動量が減るために中途覚醒が起こりやすくなります。睡眠時無呼吸症候群やうつ、ストレスなどが原因のこともあります。



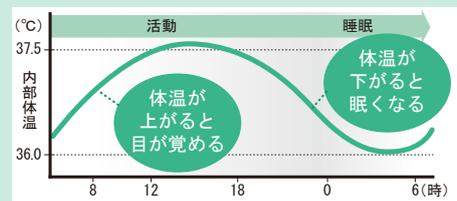
■**早朝覚醒**:予定の時間よりかなり早く目が覚め、その後は眠りたいのに眠れないというタイプ。過度のストレスなど精神的な要因に



体内時計とは

昼間活動して夜眠る、というリズムは、体温や血圧、ホルモンによってほぼ1日周期に調節されています。これが体内時計。歳をとるとこの体内時計のリズムがずれやすくなり、寝つきが悪くなったり早朝に目が覚めやすくなったりします。

体内時計のリズム



よるものと考えられますが、高齢者にもよくみられます。年をとると体内時計のリズムが前にずれやすくなるため、早朝に目が覚めてしまうのです。

■**熟眠障害**:いわゆる「眠りが浅い」というタイプで熟睡感がないことが特徴。中途覚醒が原因の場合もあります。また、中途覚醒の時間が短いと夜中に目覚

めた記憶がないこともあります。中途覚醒の自覚の有無にかかわらず、ぐっすり眠った感覚が得られない場合は、熟眠障害かもしれません。



チェックする 快眠レベルをチェックしてみましょう

過去 1 カ月間に、少なくとも週に 3 回以上経験した項目にチェックしてください。

1	寝つきは？ (布団に入ってから眠るまでに要する時間)	いつも寝つきはよい	0点
		いつもより少し時間がかかった	1点
		いつもよりかなり時間がかかった	2点
		いつもより非常に時間がかかったか、まったく眠れなかった	3点
2	夜中に途中で 目が覚めることは？	問題になるほどではなかった	0点
		少し困ることがあった	1点
		かなり困っている	2点
		深刻か、まったく眠れなかった	3点
3	起きたい時間より早く目覚め、 それ以上眠れなかった？	そんなことはなかった	0点
		少し早かった	1点
		かなり早かった	2点
		とても早かったか、まったく眠れなかった	3点
4	総睡眠時間は？	十分である	0点
		少し足りない	1点
		かなり足りない	2点
		まったく足りないか、まったく眠れなかった	3点
5	全体的な睡眠の質は？	満足している	0点
		少し不満	1点
		かなり不満	2点
		非常に不満か、まったく眠れなかった	3点
6	日中の気分は？	いつも通り	0点
		少し減入った	1点
		かなり減入った	2点
		非常に減入った	3点
7	日中の活動について	いつも通り	0点
		少し低下	1点
		かなり低下	2点
		非常に低下	3点
8	日中の眠気について	まったくない	0点
		少しある	1点
		かなりある	2点
		激しい	3点

判定

4点未満 ⇒睡眠障害の心配は不要です。

4～5点 ⇒不眠症の疑いがあります。できれば医師に相談しましょう。

6点以上 ⇒不眠症の可能性大。医師に相談することをお勧めします。

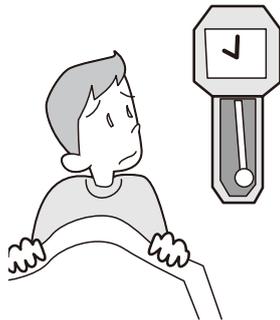


実践する 快眠のための心得8カ条

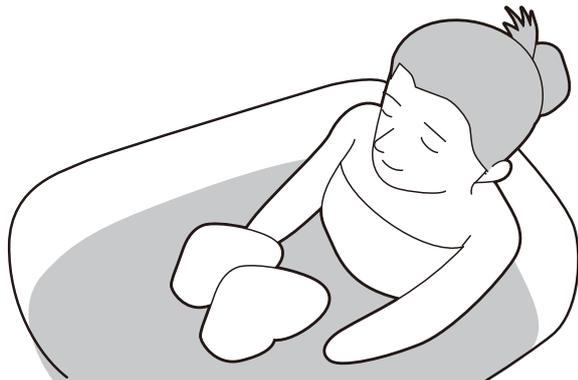
不眠が続いて、日中の眠気で日常生活に支障を来すことになってしまっは問題です。快眠のためには、どのようなことに気をつけるべきかをみていきましょう。

1 睡眠時間にこだわりすぎない
成人の場合で6~7時間眠っているようなら十分ですが、睡眠時間は人それぞれ。日中の眠気が非常に強い、あるいは週末に眠り溜め(平日より3時間以上眠る)しなければならないようなら、睡眠不足といえますが、そうでないなら「8時間眠らなければならない」などこだわりすぎは必要ありません。

2 就寝時間にもこだわりすぎない
翌日の早朝会議に備えて早く寝ようと思っても眠れない。こんな経験がある人もいるでしょう。眠ろうとする意気込みが頭をさえさせて寝つきを悪くします。いつもの就寝時刻の2~4時間前は、最も寝つきの悪い時間帯です。たとえ翌朝早く起きなければならなくても、眠くなってから就寝することが一番です。



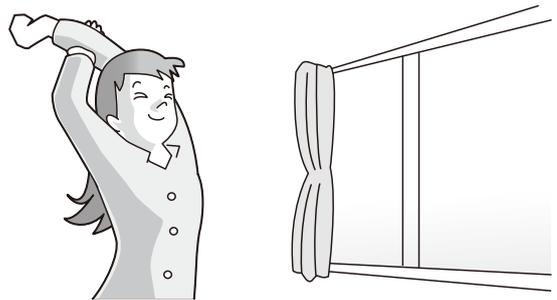
3 寝る前には自分なりのリラックス法を
雑誌など気軽に読める本をめくったり、お気に入りの音楽を聴いたり、ぬるめのお湯につかったり、アロマを寝室にくゆらせたり…。自分なりのリラックス法を見つけて習慣化すると入眠しやすくなります。



4 できるだけ同じ時間に起きる
「早寝早起き」よりも「早起き」を心がける。これが自然と早寝につながります。眠りが浅いと感じたときは、むしろ「遅寝早起き」にして寝ている時間を減らすと熟睡感が増します。

また、休日に遅くまで寝ていると月曜の朝がつかなくなるものです。特に平日より2時間以上ベッドの中で過ごす時間が長くなると、夜の寝つきが悪くなり、翌朝気持ちよく目覚められません。休日も平日とできるだけ同じ時刻に起床することが一番です。

5 朝、起きたら日光を浴びる
起床後に朝の光を浴びると、脳内で睡眠ホルモン「メラトニン」を分泌させる準備が始まります。メラトニンはそこから14~16時間後に働き始め、ちょうど就寝の頃に眠気を誘うことになるのです。そこで、目覚めたらカーテンを開いて日の光をたっぷり浴びましょう。これがないと、その夜の寝つきが1時間ほど遅れることがあるそうです。



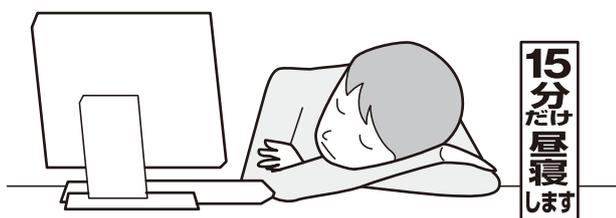
6 寝る直前の食事は控える
寝ている間は胃腸の活動が低下します。そのため就寝直前に食事をすると胃がもたれたりして眠りが浅くなりがち。特に脂質は消化に悪いので避けたいものです。肥



満予防のためにも、夕食は就寝の3時間くらい前に。どうしても空腹で目がさえてしまうときは、ホットミルクがお勧めです。空腹感をやわらげ、心地よい眠りに誘ってくれます。

7 昼寝は午後3時前の15~20分

昼食を摂ってから午後3時までの間の短時間の昼寝は、夜間の睡眠に影響を与えずに日中の眠気を解消して、作業効率のアップにつながります。理想的な昼寝時間は15~20分。30分以上眠ると、本格的に体も脳も眠る態勢に入ってしまうため、寝起きがすっきりせず逆効果なのでご注意ください。



8 それでも不眠に悩まされる場合は

うつ病などの精神的な病気でも不眠になったり、「むずむず脚症候群」「周期性四肢運動障害」といった病気が快眠を妨げることがあります。また、長時間眠っているつもりでも日中に眠気が原因で仕事に障害が起きるような場合は、「睡眠時無呼吸症候群」(本誌P.12~13参照)や「過眠症」などの可能性も。気になる場合は精神科や神経内科などの専門医を受診しましょう。



むずむず脚症候群と周期性四肢運動障害

むずむず脚症候群は、夜眠るときに脚がむずむずしたり違和感を感じたりして眠りを妨げる病気です。原因はよくわかっていませんが、脳内神経伝達物質のドーパミンの欠乏や鉄の欠乏が関係しているのではないかとされています。貧血や人工透析、妊娠が原因になることもあります。

周期性四肢運動障害は、眠っている間に脚がピクピクと繰り返し動く病気。本人は気づきませんが脚が動いたときに脳が目覚めるため、熟睡感が得られません。むずむず脚症候群と合併することも多く、加齢とともに増加する傾向にあります。



不眠でお困りの場合はご利用ください

無料電話相談サービスのご案内

※「日本航空健康保険組合の被保険者または被扶養者」である旨をお伝えください。
(委託先:東京海上日動メディカルサービス)

「健康・医療・介護」や「育児」に関する相談は…

0120-578556
フリーダイヤル (通話料無料) 24時間サービス・年中無休で対応します。

携帯・PHSからもかけられます

03-5299-3165 ※通話料はご本人負担となります。

「こころ(メンタル)」相談は…

0120-596556
フリーダイヤル (通話料無料) 相談時間:午前9時~午後8時(平日のみ)

メールでの相談も可能です

にっこうけんぽホームページ
よりご相談ください。
(返信は3営業日以内にいたします。)

プライバシーは
厳守されます

※面談予約は24時間
年中無休で対応します。

携帯・PHSからもかけられます

03-5299-3164 ※通話料はご本人負担となります。

「こころ(メンタル)」相談の面談カウンセリングが、一部地域を除き全国で受けられるようになりました。ご希望の方は、0120-596556へお問合わせください。委託先施設内での面談カウンセリングを希望される方は3回目までは無料、4回目以降は1回につき3,150円のご本人負担となります。委託先施設外での面談カウンセリングはご相談ください。