



睡眠の悩み



不眠とは

眠りたいのに眠ることができない状態



心配事などで一時的に眠れないのは誰にでもあることで、
多くの場合は数日～数週間でよくなります。



しかし、不眠(不眠状態)が慢性化して
日常生活に支障が出る場合は治療が必要となります。

自分の睡眠をチェックしてみましょう

不眠症状

- 入眠困難(寝つけない)
- 中途覚醒(夜中に目が覚める)
- 早朝覚醒(早朝に目が覚める)
- 眠ろうとすることに抵抗がある

➡ 1つでも当てはまる



(ICSD-3 を参考に作成)



日常生活への支障

- 眠気
- 疲労感, 倦怠感
- 注意力・記憶力の低下
- 能率の低下, 運転事故
- 抑うつ, イライラ感
- 活動性・積極性の減退
- 頭痛, 胃腸の症状
- 睡眠の心配・悩み

➡ 1つでも当てはまる

このような状態が, 週3日以上, かつ,
3カ月以上続いている場合は, 一度受診を!



医療機関では, 不眠の背景に他の病気(睡眠障害)がないかどうかを確認します。
明らかに他の原因がない場合, 不眠症と診断されます。

不眠症を改善するために気を付けること

1.早寝をしない

眠くなっていないのに、無理に眠ろうとしない。
夜7時から9時半くらいは眠くなりにくい時間帯。
寝つけたとしても、すぐに目が覚めたりするため、
質のよい睡眠がとりにくいので避ける。



2.長寝をしない

“横になるだけで体が休まる”というのは誤解。
眠れないことへの不安が交感神経を刺激し、
さらに眠れなくなる(不眠恐怖症)、また、
寝室に入るだけで緊張するようになることもある
(寝室恐怖症)。

夜寝る前1時間ほどから、スマホは使わないようにしましょう

睡眠禁止ゾーン



夜7時から9時半くらいの時間帯は
「睡眠禁止ゾーン」といわれる。
覚醒度が最も高まり、
睡眠薬も効きにくいので、
この時間帯の服用は控える。



3.長すぎる昼寝をしない

長すぎる昼寝は夜の眠気を妨げます。
日中に眠くなった場合は、
20～30分ぐらいの短い時間の
昼寝にしましょう。