

ぐっすり

眠れていますか？

正しいかわらぬ



厚生労働省が行った睡眠に関する調査によると、現代人の**5人に1人**が睡眠に関する悩みを抱えていることがわかっています。20歳以上を対象にしたある調査においても、多忙により睡眠時間が十分にとれないという社会生活上の理由が51.8%と最も多く、次に多かったのが精神的ストレスで20.5%でした。家庭、学校、職場、ありとあらゆる場所でさまざまなストレスにさらされている現代人にとって、いまや「不眠」は生活習慣病の一つといえるかもしれません。

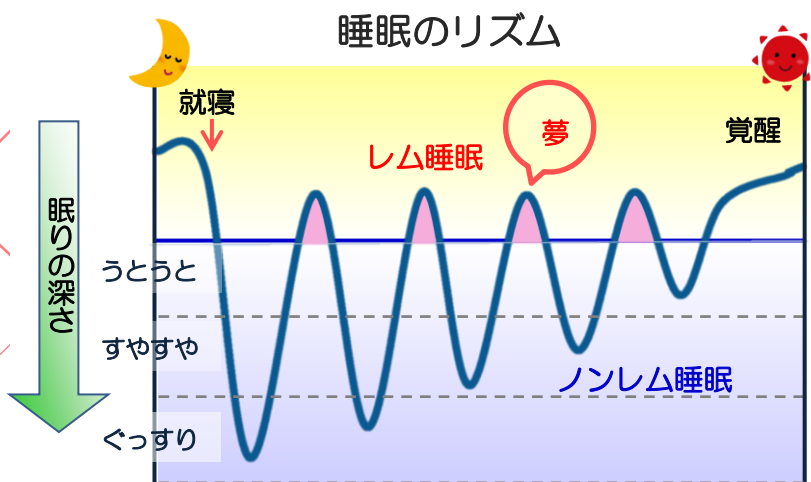
なぜ 眠るの？

睡眠は身体と脳が休息するための大切な時間です。身体の疲れは横になって身体を休めるだけでもある程度回復できますが、意識や知能、記憶など知的活動を行う脳は起きている限り休息することはできません。睡眠は脳を深く眠らせて、精神的な疲労を回復するために大切です。また、脳が深い眠りに入ると成長ホルモンが分泌されることもわかっています。この成長ホルモンは細胞の新陳代謝を促して、皮膚や筋肉、骨などを成長させたり、日中の活動で傷ついた筋肉や内臓などを効率よく修復する働きがあります。

睡眠のメカニズム

睡眠には浅い眠りのレム睡眠と、深い眠りのノンレム睡眠があります。眠りにつくと、まずノンレム睡眠があらわれ、次に浅い眠りのレム睡眠へと移行します。レム睡眠とノンレム睡眠の周期は一晚で4~5回繰り返され、1周期は約90分間です。朝に近くなるほどノンレム睡眠は浅くなり、レム睡眠の割合が増えます。

	ノンレム睡眠	レム睡眠
眠り	深い	浅い
脳	休んでいる	起きている
体	起きている	休んでいる
血圧・心拍	血圧↓・心拍↓	不規則
夢	覚えていない	覚えている



不眠症 いろいろ

不眠症とは、心身の健康を維持するために必要な夜間の睡眠が量的または質的に不足して、昼間の日常生活に支障があり、本人が大きなストレスを抱え込んでいる状態をいいます。

- 「入眠困難」：布団に入ってから寝つくまで30分以上かかる
- 「中途覚醒」：途中でよく目が覚めてしまう
- 「早朝覚醒」：起きようと思う時間よりも早く目が覚めてしまう
- 「熟眠困難」：睡眠時間は十分だが、熟睡感が得られない

睡眠時間のめやす

- 4~6歳：10~13時間
- 6~12歳：10~11時間
- 13~18歳：8.5~9.5時間
- 成人：7~9時間
- 高齢者（65歳以上）：7~9時間

不眠と 他の疾患との関係

高血圧

高血圧患者の30~50%という高い割合で不眠が合併しているとの報告があります。一方、睡眠による休養がとれない状態であると血圧が上がります。血圧の高い人は、眠れないためにさらに血圧が上がってしまうことも考えられます。不眠が高血圧の発症要因であるのと同時に増悪因子であるといえます。

糖尿病

のどの渇きや夜トイレに行くことが多くなり眠りを妨げています。痛み・しびれなどの神経の症状があると不眠の原因にも。睡眠時間が短かかったり睡眠の質が悪いと血糖値が高まってしまいます。不眠で悩んでいる糖尿病の人に不眠症の治療を行うことで、血糖コントロールが改善されたという報告もあります。

よりよい 睡眠のためには？

眠る前にリラックス

- ぬるめのお風呂（37~39℃）にゆっくりつかる
- 眠りを誘う音楽や心を落ち着かせるビデオ
- カフェインの含まれていないハーブティー
- 空腹時にはホットミルクを



寝室の環境

- 光：おぼろげにものの形が見える程度の明るさ
- 室温：夏は25℃、冬は15℃、湿度は50%
- 雰囲気：部屋全体のカラーを落ち着いた色合いに



❌ してはいけないこと

- 熱い湯に入る
- 寝る前のおやつや食事
- 睡眠薬代わりの寝酒
- カフェインを含む飲み物
- テレビ、ゲーム、パソコン（光の刺激）



アロマ

- ラベンダー：神経の緊張、不安を和らげて安眠を誘う
- カモミール：リンゴのような香りが不安、怒り、緊張を鎮める
- ネロリ：オレンジの花から抽出した香りが平和で幸福な気分
- ゼラニウム：バラのような香り。心のバランスを取る
- オレンジ：さわやかな香りが、緊張をほぐし、落ち込んだ気分を取り払う



食事

メラトニン

睡眠前には**メラトニン**と言う睡眠ホルモンが分泌されます。つまり、メラトニンがしっかり分泌されるような食事をとれば、「よく眠れる」というわけです。メラトニンの原料になるのが、**トリプトファン**という必須アミノ酸です。トリプトファンは、食べ物のタンパク質に含まれているため、お肉や豆、魚などのタンパク質を食べることで、メラトニンの分泌を増やすことが期待できます。ほかに、バナナ、豆乳、牛乳、プロセスチーズ、アーモンドにも多く含まれます。

グリシン：アミノ酸の一つ

良質な睡眠をとる上で効果的なことがわかってきました。グリシンはコラーゲンの材料になることから、コラーゲンを豊富に含む食べ物に多く含まれています。鳥の皮や軟骨、イカやエビなどの魚介類などにグリシンが多く含まれています。



これも大切です

適度な運動、しっかり朝食、眠りと目覚めのメリハリを

不眠は体や心にさまざまな影響を与えます。眠れない、その苦しみを抱えずに専門家に相談を。薬局でもご相談ください。



お薬のこと以外でも何でも
ご相談ください！

ライフ調剤薬局