

睡眠について

今回は睡眠について取り上げさせていただきました。睡眠には日中の活動で使った脳と体の休養、記憶の整理と定着・ホルモンバランスの調整などの役割があります。不安やストレスで眠れないこともあるかもしれませんが、良い睡眠がとれるように心がけ、すっきりとした朝を迎えましょう。良ろしければ参考にしてみてください。

睡眠の質が悪くなる要因・影響について

代表的な要因は、

- 生活習慣が不規則である
 - ストレスが溜まっている
 - 寝室環境が整っていない
 - カフェインを摂り過ぎている
 - 就寝前の喫煙・飲酒
- 等さまざまな要因が挙げられます。



睡眠不足が続くと、

記憶力・判断力・集中力の低下、生活習慣病のリスクが増大することがあります。

睡眠の質を上げるために今からできること

睡眠の質を上げるために今から出来る方法をご紹介します。

起床時間
就寝時間
をそろえる

定期的な
運動をする

食事を
1日3回
規則正しく
摂取する

就寝前にブルーライト(スマートフォン・テレビ・パソコン等から発せられる光)を浴びないようにする

就寝前にカフェインを摂取しないようにする

就寝前に水分を摂り過ぎないようにする

スッキリ

薬物治療について

睡眠習慣の改善を心がけても、不眠症が改善されない場合は、薬を用いた治療が行われます。現在成人の約30%が不眠症状を有していると言われていています。眠れないことは決して珍しいことではありません。

不眠症には、

- 入眠障害**… 床に入ってから寝つくまでに時間がかかるタイプ
- 中途覚醒**… 一旦寝ついてても夜中に目が覚めてしまい、その後寝つけなくなるタイプ
- 早朝覚醒**… 朝普段よりも2時間以上早く目が覚めてしまうタイプ
- 熟眠障害**… 朝起きたときにぐっすり眠った感じが得られないタイプ

等さまざまな種類があり、また不眠症治療薬にもさまざまな種類があるため、安易に他人から譲りうけた薬を飲むのは危険です。必ず医師の診察をきちんと受けて、それぞれの症状に合った薬をもらってください。薬を飲むのが怖い、副作用が気になる方もいらっしゃると思います。遠慮なく、薬剤師に相談してください。