



春は新しい職場に移ったり、住む場所が変わったり何かと環境の変化が大きい季節です。また寒暖差が大きかったり、これまでと違う環境へのストレスを感じることで、よく眠れないなどの体の不調が表れることがあります。今回のどりいむ薬局通信ではその中でも「不眠」についてお伝えしたいと思います。



不眠症って何？



不眠症は**夜中に眠りたくても眠れず**、不眠症状のため日中に**強い眠気・疲労・倦怠感**を覚えたり、**意欲が出ない、ミスが増える、落ち込んだりイライラしたりする**などして、**日常生活に支障**が生じる病気です。こうした症状が**1カ月以上**続くと、不眠症と診断されます。

不眠症のタイプ

不眠症には以下のようなタイプがあり、2つ以上のタイプが組み合わさってあらわれることもあります。

入眠障害



眠りにつくのに**30分~1時間以上**かかり、それを苦痛と感じる。

中途覚醒



夜中に**何度も目が覚めて**、その後、なかなか寝付けない。

早朝覚醒



朝早く目が覚めて、もう一度眠ることができない。

睡眠薬のタイプ

自力では改善が難しい不眠症に対しては、お薬が処方されることがあります。病院で処方される睡眠薬にはさまざまなものがあり、その仕組みは以下の4種類に分けられます。

ベンゾジアゼピン系

脳内物質GABAの受容体に作用し、**不安や緊張を和らげ、筋肉の緊張を取り、眠りやすく**します。

非ベンゾジアゼピン系

脳内物質GABA受容体に作用しますが、**催眠作用が中心**で、心身の緊張や不安を取り除く作用は弱くなっています。

メラトニン受容体作動薬

体内時計を調節するホルモン（メラトニン）の作用を**補強**して、眠気をもたらします。

オレキシン受容体拮抗薬

意識を覚醒させようとするホルモン（オレキシン）の作用を抑えて、眠気をもたらします。

睡眠薬を利用するためには、**病院で処方箋を出してもらう必要があります**が、ドラッグストアなどでも、アレルギーのお薬の眠くなる副作用を利用した「**睡眠改善薬**」というお薬は購入できます。用法・用量を守って服用し、改善しない場合はかかりつけ医にご相談ください。

お薬を利用する以外の対策は、裏面でご紹介します



対策については裏面へ

どりいむ薬局では地域の健康サポート薬局として、日頃気になるお薬や健康について情報を発信していくために、どりいむ薬局通信を発行しています。ご不明な点がありましたら薬剤師にお声をおかけ下さい。

かかりつけ薬剤師にご相談ください



厚生労働省基準適合
健康サポート薬局

どりいむ薬局
長崎市千歳町10-2
Tel.847-5297

不眠症対策

不眠症の程度にかかわらず、良質な睡眠を得るためには、**生活習慣の改善**が有効です。ここでは、**眠りの質を高める生活習慣**についてご紹介します。

やった方がよいこと

体内時計を整える

朝は、起きたら日光を浴びると、体内時計が整いやすくなります。

夜は、就寝する1～2時間ほど前から、照明の明るさを落とすことが有効です。

就寝1時間以上前に入浴を済ませる

上がった体温が下がる（もとのに戻る）ときに眠気が出てきます。

避けた方がよいこと

寝床でのスマホや読書



就寝前のカフェイン



就寝前の飲酒

就寝前の飲酒は、一時的に寝付きがよくなることもありますが、徐々に効果が弱まり、夜中に目が覚めるようになります。



就寝前のたばこ

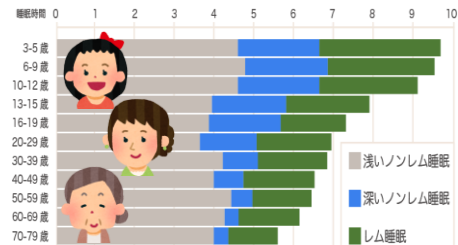
ニコチンにはリラックス効果もありますが、精神刺激作用があり、覚醒する効果の方が強いとされています。



<Q&Aコーナー>

健康を維持するためには、毎日7時間以上は眠った方がよいのでしょうか？

健康を維持するのに最適な睡眠時間は、個人や年齢によって大きく異なり、一般的には年齢を重ねるほど短くなります。思ったよりも眠れていないと、つい不安になってしまいますが、実は長い時間眠ることにこだわる必要はありません。



眠れないとき、眠れないときでも、出来るだけ早寝・早起きした方がよいのでしょうか？

眠れない時に、無理に目をつむって寝床で過ごすようにしていると、眠れないことへの焦りや不安が、かえって不眠症を悪化させてしまうことが多いようです。次のようなことを心がけましょう。

- ・眠くなるまで座ってリラックス（寝るのが遅くなっても大丈夫）
- ・毎日同じ時刻に起床する（前日寝るのが遅くなってもいつも通りに）



新型コロナウイルスへの不安、生活様式の変化、リモートワーク、今まで参加していた集まりなどの中止により、外出の機会や日中の運動量が減ったり、生活が乱れやすくなることで、不眠を感じる方が増えてきているようです。睡眠は健康の基本です。運動をする、正しい生活リズムを心がけるなどしても、不眠が改善されない場合はかかりつけ医などに相談してみましょう。

