



あなたの睡眠のタイプは？

夜の長い季節になりました。

良い睡眠をとる事が昼と夜のメリハリのある生活を送る目安の一つとなります。

夜更かしなどの生活習慣が続くと、体内時計にずれが生じ、早い時間に眠れない、睡眠が浅いなどの症状がでることがあります。又加齢により睡眠時間が短くなったり、睡眠が浅くなる事もあります。

最近の調査結果から、生活習慣病が睡眠の質を低下させ、血圧や血糖値も上げることがわかってきました。

睡眠時無呼吸症候群・むずむず足症候群等が睡眠の質を悪化させることもあります。

寝る前のちょっとした習慣や睡眠時間(8時間睡眠)への考え方を变える事で睡眠の質を上げることができます。生活リズムを改善してもまだ不眠が続くときは、かかりつけ医に相談しましょう。

チェックしてみましょう！

睡眠時間は6～7時間で、目覚めがよく、昼間も元気に活動できる → 睡眠良好

不眠が週に3回以上で、1ヶ月以上続く → 不眠症 → 生活リズムや習慣の改善・医師へ相談

不眠症のタイプと生活改善方法

① 2時間以上寝付けない ・眠くなるまで布団に入らない ・睡眠時間に関わらず決まった時間に起きる

入眠障害

・朝日を浴びる(冬場は朝電気をつける) ・就寝 2～3 時間前の軽い運動
・就寝 1～2時間前にぬるめのお湯に入る

② 夜中目がさめる ・遅寝早起きで昼夜のメリハリをつける ・昼寝をし過ぎない

中途覚醒

・適度な疲労を感じる程度の運動

③ 朝早く目がさめてしまう ・朝早く太陽を浴びない(極端な早朝の散歩をしない) ・少し遅く布団に入る

早朝覚醒

④ ぐっすり眠った気がしない・他の病気が隠れていないか確認する (睡眠時無呼吸症候群)

熟眠障害

不眠治療剤には超短時間型、短時間型、中・長時間型、精神安定剤などのいろいろ種類があります。

不眠症のタイプによって処方される薬の種類が違ってきます。寝付きが悪い場合と、夜中に目が覚める場合では処方される薬の効いている時間が違います。

まず睡眠に関して自分の困っている事を正確に医師に伝えることが大切です。

睡眠薬を服用するにあたって

* 用法・用量を守る

* 服用後は 30 分以内に床に入る

* アルコールは睡眠薬の作用を強めるので避ける

* 夜間トイレに起きた時は転倒に注意する

* 翌朝眠気が残っているときは医師・薬剤師に相談を

* 市販の睡眠改善剤購入時は薬剤師に相談を(前立腺肥大、緑内障に影響することがあります)

どこの病院・診療所の処方せんにも対応できます。

(お薬によっては時間がかかることがあります)あすなろ武川薬局