

不眠症とは？

「眠ろうとしても、眠る事ができず、つらい」状態を「不眠」といいます。不眠の原因はさまざまで、主にもともともっている病気が原因で起こる場合と、生活習慣や精神的なストレスが原因で起こる場合があります。このうち、生活習慣や精神的なストレスを原因として、慢性的に続く不眠を「不眠症」といいます。不眠症は、一般に睡眠や健康によいと思われている生活習慣によって引き起こされている事がよくあります。例えば「早寝早起き」は、一般に健康によいとされていますが、眠くないのに無理に早く寝ようとしても寝つけるものではありません。よいと思った生活習慣によって、不眠症が悪化している人も多くみられます。

睡眠と生活習慣とは？

◆睡眠に対する固定観念を捨てる

多くの人は、「8時間は眠る必要がある」「長く眠った方が健康によい」と思っているようですが、人は疲労回復などの為に体が必要とする時間より長く眠る事はできません。眠れる時間より長く寝床に在ると、眠れない時間が長くなり、不眠が起こりやすくなります。

◆布団に入るのが早すぎると寝つけない

睡眠には、体内時計の働きが大きく関わっており、朝起きて日の光を浴びてから、およそ15時間たつと、眠くなる事がわかっていきます。ですから、眠くないのに早めに布団に入っても、なかなか寝つけません。布団の中で「眠りたい、でも眠れない」と苦しむ事を繰り返すと「また今夜も眠れないのではないか」という不安が生じてきます。

◆長い昼寝は、夜の睡眠に影響する
たつぷり昼寝した方が体によいという事はありません。長い時間昼寝をすると、その分、寝つきが悪くなったり、睡眠が浅くなつて、夜に眠れる時間が短くなります。昼寝する場合、時間帯は午後3時まで、時間は30分以内にとどめましょう。

◆寝だめで朝がつらくなる

不眠に備え『寝だめ』をしておこうと、休日の起床を遅らせる人がいます。しかし、休日の朝、遅くまで寝ていると、体内時計が遅れて、夜の寝つきが悪くなり、休日明けの朝の起床がつかなくなります。休日もいつもと同じぐらいの時刻に起きて、睡眠が不足する分は適度な昼寝で補うようにしましょう。

◆湯の温度はぬるめに、運動は軽めに

寝る直前に、熱い湯につかったり、激しい運動を行うと、交感神経の働きが活発になり、寝つきが悪くなります。湯の温度は、ぬるめにする事が勧められます。また、運動はストレッチなどの軽いものにしましょう。

◆寝酒で眠りが浅くなりやすい

よく眠ろうとしてアルコール飲む事は、実際には逆効果です。アルコールを飲むと、寝つきが早くなりますが、その後、眠りが浅くなつて夜間に目が覚めやすくなります。また、アルコールには利尿作用があり、トイレに行きたくなつて目が覚める事もあります。飲酒後に就寝して、2〜3時間後に目が覚めるような場合は、アルコール飲料の影響が疑われます。

今月のスタッフのつぶやき

接骨院 孝心

検索

<http://kousin-hamamatsu.com>

高齢者の方で不眠を訴えることありますが、睡眠時間が短くなったり眠りが浅くなるのは老化現象であり特に心配する必要はないようです。夜眠れないと感じても実際には本人が思っているよりも眠っているようです。それでも気になる方は『立体動態波脊椎通電』で自律神経の調整がおすすめ。



長女が成人を迎え、中学の同級生の華やかな振り袖姿も見せてもらいました。みんな大きくなって、お化粧して、とてもきれいでした。毎年この季節になると晴れ着姿を見ますが、やっぱり着物はいいですね。



(理枝)

まだまだ寒い日が続いていますね。先月は、子供たちは風邪をひいて学校を休む日がありました。うがいや手洗いをしても予防しきれませんね。やっぱり一番の予防法は自分の体調を良くしておくことですね。



(真由美)

むちうち症(交通事故)、首や肩腰・膝の痛み、スポーツ障害、ねんざ、打撲、肉ばなれ、肩コリなどお気軽にご相談ください。

接骨院 孝心

検索

NPO法人 東洋医学推進協会

接骨院 孝心

マッサージ・はり・きゅう院併設

Tel. 053(451)4523

交通事故(自賠責)・健康保険

〒432-8023

浜松市中区鶴江1-37-17

