

不眠症 (ふみんしょう)

「不眠症」とは、不眠が慢性化し昼にも障害が現れる病気です。
 夜、「寝つけない」「途中で目覚める」「目覚めが早すぎて二度寝ができない」などの一時的な不眠は、健康な人にも起こります。不眠を起こすきっかけは、心配事や体のかゆみ・痛みなどさまざまですが、通常は数日から2週間くらいで元に戻ります。しかし、「日中にも眠気がある」「倦怠感、食欲低下など心身の不調がある」「仕事や家事に支障が出てくる」などの症状が現れ、慢性化した不眠が3ヶ月以上続くと、「**不眠症**」と診断されます。

不眠症とは

不眠

- 寝つけない
- 途中で目が覚める
- 目覚めが早すぎる

● 不安・焦り

日中の症状

- 日中の眠気
- 心身の不調
- 仕事や家事に支障

● 睡眠習慣の問題

慢性化 不眠症

夜と昼の症状を併せもち、そのような症状が3ヶ月以上続くと不眠症と診断される。

- 不安・焦り…何らかの理由で不眠が続くと「今日は眠れるだろうか」「とにかく眠らなければ」と焦りが生まれる。「眠りたくても眠れない」ことが悩みとなり、不眠が慢性化する。
- 睡眠習慣の問題…不眠があると、早く寝床に入れば早く眠れるのではないか、朝も寝床にいればまた眠れるのではないかと期待して寝床に「しがみつく習慣」がつく。それがかえって眠れない時間を増やし、不眠を悪化させる原因となる。

治療～認知行動療法で正しい睡眠習慣に変える～

■ 寝床にしがみつかない

不眠症の人は、寝床自体が不安や焦りを生む苦しい場所になっているにもかかわらず、眠ることにとらわれ、寝床にしがみつがちです。しかし、寝床は苦しい場所だと無意識に思っているため、寝床に行こうと考えただけでも緊張感で目が覚めるようになってきます。そこで次の2つを行い、「寝床は眠れる場所」だということと条件づけられます。

- 眠くなるまで寝床に入らない
- 眠気が訪れるまでは寝床に入るのをやめましょう。また、「横になっていてだけでも体は休まる」という考えは誤解です。眠くなってから寝床に入るようにしましょう。

眠れないままに寝床ですごさない
 眠れなければいったん寝床から出て、眠気が訪れるまで待ちます。激しい運動以外など目が覚めることでなければ何をしてもかまいません。寒い時期には、暖かくして寝室から出ましょう。寝床で本を読んだりテレビを見たりすると、体は「寝床でも起きているものだ」と条件づけてしまうので、それらは避けま

す。



■ 睡眠効率を上げる

睡眠効率とは、寝床にいた時間に対する実際に眠った時間の割合(睡眠時間÷就床時間)です。不眠症の人は、睡眠効率が低い傾向にあります。一人一人環境や体質が異なるので、自分に合った寝方で睡眠効率を上げていき、最終的には85～90%を目指します。

自分の睡眠効率を知ることにより、「睡眠を自らコントロールしている」という自信ができることを体験します。

■ リラックスする

寝る前や、夜中に目覚めたときに、簡単な体操を行う筋弛緩方を実行します。単に筋肉をほぐすだけでなく、「副交感神経が優位になりリラックスできる」「脈拍を遅くする」「血圧を下げる」など全身に影響を与えます。

ゴールデンタイムは本当？
 午後10時～午前2時の間は、成長ホルモンが活性化する(「ゴールデンタイム」などといわれる)ことがありますが、しかし、成長ホルモンは深く眠れば必ず分泌されるので、ゴールデンタイムは人によって異なり、決まった時間帯はありません。夜勤の仕事をしている人などは、昼間眠っている時間に成長ホルモンが分泌されます。



大切なお知らせ: 定期的に、健康保険から通院についてのアンケートが行われております。数か月前から半年前の質問が多く、記憶にないかと思えます。当院の記録をお伝えしますので、お気軽にお持ちください。残念なことに、不安に思って、治っていないのに治療を中止してしまう方がいらっしゃいますが、なんら問題はありませのでご安心して通院してください。



頭の重さは、約5kg。その重さを支える

頭の重さは、性別や身長によって多少の上下はありますが、平均で約5kgの重量があると言われ、その重さを支えている「首」には、知らず知らずのうちに、相当な負担がかかっているのです。「乗りもの」の揺れによって、首への負担はさらに増します。【ネックラック】は、移動中の首をサポート

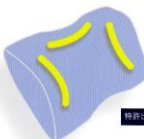
頭を支えて、首を守る

まるで赤ちゃんを支えるような、やさしい心地。人間にとって最も大切な部分を支えるために、頭から首にかけてのラインにしっかりとフィットする曲線と弾力性を実現しました。



「乗りもの」の揺れを軽減する

首の後ろを左右から支えるだけでなく、頭の後頭部も支える構造です。この3点を同時に支えることで、「乗りもの」の揺れを感じる場面でも首を包み込むように守ります。



特許出願済・東匠登録済

フィット感

つよい

よわい

素材

高反発素材

低反発素材

1つで4段階の使い心地

ネックラックは、表裏が低反発・高反発素材の2つの異なる素材でつくられています。また、上部と下部でフィット感が違うので、全部で4段階の使い心地の中から、ご自身にあった使い心地をお選びいただけます。

絶妙な使い心地！

- ・新幹線やバスでの長距離移動に
- ・乗り物に乗ると首が痛む方
- ・4通りの使い心地で、体型や椅子の形が違っていても心地よいパターンで使えます。

待合の本棚の上に展示中！ぜひ、お試しください。

ホームページにて翌日の予約状況掲載中！

facebookからも確認できます

孝心トップページ→右側の「翌日の予約状況」

今月のスタッフのつぶやき

接骨院 孝心

検索

<http://kousin-hamamatsu.com>

自律神経とは、主に心臓や血管、内臓などを調節している神経です。自律神経は、機能を興奮（促進）させる方に働く『交感神経』と、リラックス（胃腸は消化を促進）する方向に働く副交感神経があります。当院の立体動態波でも自律神経を調整できます。興味のある方はお気軽にどうぞ！（院長）



2月に開通した新東名のSAとPAに興味があって出掛けました。NEOPASA浜松で犬をドッグランで遊ばせ、そこから下り線に入り長篠設楽原PAへ行きました。オープンから一週間目の日曜日ということもあり混雑していました。岡崎SAの八丁味噌ソフトは断念。次回のお楽しみです。（理枝）



先月、ドラム式の洗濯機から縦型のものに買い替えました。ドラム式は生地が傷みにくく節水できますが、音が大きく汚れが落ちにくいようでした。新しい方は、静かできれいに洗えます。糸くずもよく取れますが、生地は傷みやすいとのこと。ご参考に。（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（自賠償）・健康保険

〒432-8023
浜松市中区鴨江1-37-17

