



睡眠と健康

睡眠不足に潜むもの

日本は世界でも有数の睡眠不足の国です。先進国の中で最も長いとされる労働時間も大いに関連すると思われるですが、深夜のテレビ番組やインターネットなどでも夜更かしの要因になっているようです。夜間にテレビやパソコンなどの明るい画面を見る作業は、体内時計のリズムを遅らせるため、余計に寝つきを悪化させます。睡眠不足は糖尿病や高血圧などの生活習慣病と関係することがわかっています。また、アルツハイマー型認知症の危険因子の一つとも考えられています。もちろん睡眠不足では日中の活動の質も低下します。誘惑の多い現代社会の夜ですが、睡眠不足を軽視してはいけません。

一方、眠りたくても眠れないのが不眠症です。不眠症にはさまざまな原因があり、睡眠時無呼吸症候群や、むずむず脚症候群、うつ病などの病気が隠れている場合もあります。頑固な不眠があれば医師の診断を受けましょう。特別な

病気がないのに眠れない場合、睡眠に対するこだわりが強すぎるものが原因であることが多いようです。眠れなかった翌日の仕事のつらさなどの経験から不眠恐怖症となり、眠ろうと焦りすぎて余計に眠れなくなるといった悪循環に陥るのです。このような場合、眠ることあまりこだわらず、まず睡眠習慣を見直すとよいでしょう。眠くても起きる時刻を一定にして睡眠リズムを作る、午前中にできるだけ太陽の光を浴び、夜間は逆にあまり光を浴びないようにする、日中を活動的に過ごす、コーヒーなどのカフェイン類を夕方以降に摂取しないなどです。寝る前のリラクゼーション法や寝具、枕の工夫も寝つきをよくするのに役立ちます。それでも寝つけない場合、睡眠剤を用いるのもよいでしょう。医師の指示を守って正しく服用してください。