

今日からグッスリ! ~他人事ではない不眠~

9月



気候が穏やかで過ごしやすい季節になりました。「秋」といえば、食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋などといいますが、四季のなかで最も快適に眠れることから「睡眠の秋」ともいわれています。

夜はぐっすり眠れていますか

今日は「不眠について」紹介します。



不眠は「眠れない」という夜間の苦痛だけではありません!

日中の眠気やだるさ、集中困難など心と身体にさまざまな影響を及ぼします。

☆4つに分類される不眠の症状☆ あなたはどのタイプ?

入眠障害 床に入って寝つくまでに、30分~1時間以上かかるタイプ
精神的な問題、不安や緊張が強いときなどにおこしやすい



中途覚醒 睡眠中に何度も目が覚めたり、一度起きるとなかなか寝つけないタイプ
日本の成人の方では不眠の訴えの中で最も多く、中高年でより頻度が高い

早期覚醒 朝、予定時間より2時間以上前に目が覚めてしまうタイプ
高齢者に多くみられる



熟眠障害 睡眠時間を十分にとったのに、熟眠感が得られないタイプ
他のタイプの不眠症を伴っている場合もたくさんある



タイプによって対処法や治療方法が異なるので
まずはあなたの不眠の症状がどのタイプか知っておきましょう

☆不眠になる原因☆

- ・ ストレス ・ うつ病などの精神疾患 ・ 睡眠リズムの乱れ ・ アレルギー

カフェインもダメ!?

カフェインは眠気を妨げて脳を覚醒する効果があります。就寝前のコーヒーは不眠の原因になるのでやめましょう。また、お茶を飲むときはカフェインのない ルイボスティー や 麦茶、黒豆茶 を選ぶようにしましょう。

☆不眠の解消法☆

- ・ 入浴する → お風呂に入ると、副交感神経が優位になるのでリラックスでき、一日の疲労が回復します。寝ようと考えている時間の2~3時間前に入浴するのが最も良いといわれています。39~40度くらいのお湯につかりましょう。



- ・ 寝具にこだわる → 寝つきのために意外に重要なのが寝具です。人間が心地いいと感じるには背中が2~3センチ沈む程度の硬さが良いといわれています。寝具を購入する際には、ネット通販を使わずに実際に店頭で商品を確認するようにしましょう。



- ・ 室温を調節する → 熟眠にいい寝室の温度は夏が25度前後、冬が18度前後。湿度は年間を通して55%前後が最適といわれています。



秋のやる気が出ない症状や、不眠を解消する為には、脳のセロトニンを高く保つ事が大切です。

その為には、なるべく朝日をしっかりと浴び、普段から運動を心掛けるようにしましょう!

