



薬局長 中野真行

『睡眠薬に頼る前に』

不眠になるといつい睡眠薬に頼りがちになります。専門医の診察・治療が必要な不眠があり注意が必要ですが、一般的には薬以外の対応法でかなり改善されます。厚生労働省からは下記の「睡眠障害対処 12の指針」が発表されていますので、ご紹介いたします。

睡眠障害対処 12の指針

睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分

- ・睡眠の長い人、短い人、季節でも変化、8時間にこだわらない
- ・歳をとると必要な睡眠時間は短くなる

規則正しい 3度の食事、規則的な運動習慣

- ・朝食は心と体の目覚めに重要、夜食はご軽く
- ・運動習慣は熟眠を促進

昼寝をするなら 15時前の 20~30分

- ・長い昼寝はかえってぼんやりのもと
- ・夕方以降の昼寝は夜の睡眠に影響

睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全

- ・一定時刻に服用し就床
- ・アルコールとの併用をしない

刺激物を避け、眠る前には自分なリラックス法

- ・就寝前 4時間のカフェイン摂取、就寝前 1時間の喫煙は避ける
- ・軽い読書、音楽、ぬるめの入浴、香り 筋弛緩トレーニング

光の利用でよい睡眠

- ・眼が覚めたら日光を取り入れ、体内時計をスイッチオン
- ・夜は明るすぎない照明を

眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに

- ・寝床で長く過ごすすぎると熟眠感が減る

睡眠薬代わりの寝酒は、不眠のもと

- ・睡眠薬代わりの寝酒は、深い睡眠を減らし夜中に目覚める原因

眠たくなってから床に就く、就床時刻にこだわりすぎない!

- ・眠ろうとする意気込みが頭をさえさせ寝つきを悪くする

同じ時刻に毎日起床

- ・早寝早起きでなく早起きが早寝に通じる
- ・日曜に遅くまで床で過ごす、月曜の朝がつかなくなる

睡眠中の激しいいびき・呼吸停止足のびくつき・むずむず感は要注意

- ・背景に睡眠の病気、専門治療が必要です

十分眠っても日中の眠気が強いときは専門医に

- ・長時間眠っても日中の眠気で仕事・学業に支障がある場合は専門医に相談
- ・車の運転に注意

(厚生労働省 精神 神経疾患委託費 睡眠障害の診断 治療ガイドライン作成とその実証的研究班、平成 13年度研究報告書より)