

## 今回のテーマ 「不眠」 について

**不眠症って何？** ※以下の2つが認められると不眠症と診断されます。

### 1. 夜間の不眠が続く

多くの方が「眠ろうとしても眠れない」という不眠体験をもっています。様々な原因がありますが、通常は数日から数週のうちに改善します。しかし、時には不眠が改善せず長期間続く場合があります。

### 2. 日中に精神や身体の不調を自覚して生活の質が低下する

不眠が続くと日中に様々な不調が出現するようになります。  
倦怠感・意欲低下・集中力低下・抑うつ・頭重・めまい・食欲不振など多岐にわたります。

一般成人の30～40%が何らかの不眠症状を有しており、加齢とともに不眠症状は増加し、60歳以上では半数以上の方で認められます。



## 不眠の種類

- 「入眠障害」寝つきが悪い
- 「中途覚醒」眠りが浅く途中で何度も目が覚める
- 「早朝覚醒」早朝に目が覚めて二度寝ができないなど…

※不眠症状タイプは、原因を探ったり睡眠薬を選択する際に参考になります。

## 睡眠薬は怖いクスリ？

答えは「NO!」です。正しく服用すれば過度の心配はいりません。最近では、副作用の心配が少ない睡眠薬も開発されています。ただし、長期間漫然と使い続けずに医師の指導の下、適切に使用することが大切です。

\*ドラッグストアで購入できる市販の睡眠薬は、あくまでも短期間の使用に限られています。市販の睡眠薬は長期に服用せず、是非かかりつけ医に相談しましょう☆

次回は身体活動についてのコラムです。お楽しみに！