

<不眠>

今回は不眠について考えていきましょう。

睡眠とは・・・？

体や脳を休める為に必要で、睡眠には『レム睡眠』と『ノン

レム睡眠』があります。健康的な睡眠では約90分周期で

『浅い眠り』と『深い眠り』を繰り返してます。

不眠とは・・・？

何らかの原因（下記参照）で十分な睡眠が取れず、日中に

疲労感・集中力低下・倦怠感などが起こり日常生活に悪影

影を及ぼす状態です。

不眠のタイプ（大きく分けると・・・）

- ①入眠障害：寝付けない
- ②中途覚醒：夜中に何度も目が覚める
- ③早期覚醒：早朝に目が覚めてしまう
- ④熟眠障害：ぐっすり眠った気がしない

不眠の原因となるもの

- ①環境的（騒音・気温・明るさ等）
- ②身体的（睡眠時無呼吸症候群・痛み・かゆみ等）
- ③心理的（ストレス・イライラ等）
- ④精神的（うつ・統合失調症・不安障害等）
- ⑤生理的（時差ぼけ・交替勤務等）など

眠れないと日常生活に大きく影響を与える事があります。

不眠にならない為にも、適度な運動や音楽を聴くなどの自分

にあったリラックス方法を見つけ規則正しい生活を心掛けまし

よう。改善されない場合はぜひ医療機関へご相談を。