

不眠症



不眠症とは？

不眠症とは、「寝つきが悪い」「眠っても何度も目が覚める」「熟睡できない」といった症状がたび重なり、慢性化している状態をいいます。

不眠症の種類

入眠障害	布団に入ってもなかなか寝つけない。
中途覚醒	夜中に何度も目が覚めてしまい、再び寝つくのが難しい。
熟眠障害	睡眠時間のわりには、朝起きた時にぐっすり眠った感じがしない。
早朝覚醒	朝早く目覚めてしまい、まだ眠りたいのに眠れなくなってしまう。

上記のような症状が週3回以上、1ヶ月以上継続している場合、「不眠症」と考えられます。

薬の種類



超短期作用型：薬の効果がすぐに現われ、作用時間も短いので入眠障害に用いられます。

短期作用型：薬の効果が現われるまでの時間が比較的短く、作用時間も短いので入眠障害や熟眠障害に用いられます。

中期作用型：薬の効果が現われるまで比較的時間がかるため、中途覚醒や早朝覚醒に用いられます。

長期作用型：薬の効果がゆっくり現われ、作用時間が長いので早朝覚醒に用いられます。

眠れる環境作りを



- ★ぬるめのお風呂でリラックスする
- ★コーヒーや紅茶などカフェインを含むものを寝る前に飲まない
- ★寝酒や寝る前の喫煙を控える
- ★夜はリビングルームの照明を控えめにする
- ★眠りを誘う音楽や心を落ち着かせるビデオなどでリラックスする