

浦添便り

05-06.2018

4月からの新生活にも
慣れてきたころでしょうか
生活の疲れも出始める時期ですね
外での緊張状態が家でも続いていると
睡眠に悪影響を与えてしまいます
五月病を防ぐためにも
しっかり眠って疲れをリセットしましょう

目次

五月病

不眠症

・不眠ってどんな症状?? ・原因と対策

睡眠薬は怖いもの?

CPAP通信

・使用しても眠れない人へ



五月病

※五月病は医学用語ではありません

五月病は適応障害として診断され、うつ病へと悪化することがあります。六月病とも言われます。

【原因】

- ・4月から環境変化に対応できず疲れがたまり、長期休みのゴールデンウィーク明けに気力がなくなります。
- ・入試合格・入社合格後に目標を失い燃え尽きます。また、理想と現実の違いに気づき失望することがあります。

【症状】

- ・抑うつ、無気力、不眠、倦怠感などストレスによる身体や心の不調が起こります。

睡眠の問題は
悩まず
当院に相談を!

【対策】

- ・疲れがとれないときこそ睡眠と休養、食事をしっかりととりましょう。
- ・ストレスを軽くするために一人で考え込まず人に話を聞いてもらうことも大切です。趣味や運動も楽しみましょう。
- ・緊張状態では眠れません。深くてゆったりした呼吸をすると、副交感神経が優位となり気持ちも落ち着きます。

身近な人の疲れに気づいたら、励ましたりせず、ただ話を聞いてあげましょう。
五月病のような症状が続く場合は放置せずに、医療機関へ受診しましょう。

不眠症

不眠症とは入眠困難や中途覚醒が出現し、それら睡眠障害に関連した倦怠感・眠気などを訴える病気です。不眠症になると、夜間に満足した睡眠を得られず、昼間の生活に支障がでできます。不眠症状が3ヶ月間つづくと慢性不眠症と診断されます。程度の差はでてくるでしょうが、うまく眠れないという経験は誰にでもあると思います。平成19年に厚生労働省が行った調査では国民の5人に1人は睡眠に何らかの不满があると回答しています。不眠症状が改善せず続くことで、生活の質 (quality of life: QOL) に悪影響を与えてしまいます。充実した生活・有益な社会を築いていく上で、一人一人の質の良い眠りは不可欠なものです。

眠りたいのに眠れない



昼間の
症状

夜間の
症状

寝付けない

途中で
目が覚める

朝早くに
目が覚める

適切な時間に
就寝できない

親や介護者が
いないと
眠れない

睡眠の
不満

倦怠感
眠気

認知
低下

気分
障害

行動
障害

意欲
低下

事故の
増加

生活の質 (QOL) の低下

睡眠の質が良い人に比べて悪い人では、
精神的な不健康感で約5倍、身体的な不健康感で約4倍、
仕事上や人間関係のトラブルで約2.5倍、病欠で約2倍、事故で約1.5倍
になるという報告があります (Doi Y et al,2003)。

不眠の原因を取り除きましょう

眠れない原因とその対策

心の問題

不安
緊張・興奮
うつ病 など

いろいろ



悩むよね

ストレスの原因を取り除くことが1番ですが、まずは不安や緊張を和らげるために気持ちを整理してみましょう。また、つらい出来事があると眠れなくなるのは、その記憶を定着させないための脳の防御反応だと言われています。長期間、不眠症状が続いている方は迷わずに医療機関へ受診しましょう。

体の問題

痛み
かゆみ
夜間頻尿 など

我慢



しないで

花粉症・アレルギー性皮膚炎・高血圧・糖尿病・頭痛・発熱などの体の病気は入眠困難や中途覚醒を引き起こします。これらが原因で起こる不眠は、その病気の治療を行うことで改善が望めます。睡眠時間が十分でも睡眠の質が低下していると倦怠感や昼間の眠気が出現するので注意が必要です。

薬の問題

カフェイン
アルコール
ニコチン
薬 など

習慣の



見直しを

カフェインは人により寝付けられない原因となることがあります。アルコールは眠りを浅くし、利尿作用があるため、中途覚醒の原因になります。たばこに含まれるニコチンにも覚醒作用があり睡眠を妨げます。自律神経・中枢神経に働く薬などは不眠の原因となります。

環境の問題

音・光・温度・湿度
昼夜逆転
仕事・勉強
旅行・出張 など

できることから



始めよう

寝室は就寝の少し前から照明を暗くします。また、就寝時間に関係なく起床時間を一定にし、起床後は日光を浴び体内時計をリセットしましょう。また、1日3回規則正しく食事をとりましょう。時差ボケや、受験勉強や夜間勤務などによる昼夜逆転は不眠の原因となります。

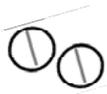
加齢

生活の

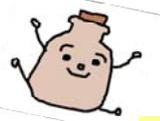
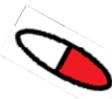


メリハリを

加齢に伴い深く眠れなくなります。「眠らなければいけない」と思わなくても大丈夫。眠りが浅いときはむしろ遅寝・早起きをした方が熟眠感を得られます。30分以内の昼寝もお勧めです。また、適度な運動をすることも大切です。



睡眠薬は怖いもの？



睡眠薬を飲みたくないの

だって...

怖い！

身体に悪い！

やめられないかも！



睡眠薬は安全なの？

睡眠薬は用法・用量を守れば怖いものではありません

眠れないからとすぐに睡眠薬に頼るのではなく、まずは生活習慣を見直してみましょう。それでも不眠症が改善されない場合は、睡眠薬が有効な手段となります。一概に睡眠薬といっても多くの種類があります。問題となるのは多剤多量服用していたり、バルビツール酸系などの依存性の強い睡眠薬を使っている方になります。昔と比べて今の睡眠薬は安全性が高いため、用法・用量を守り使用すれば依存性を心配する必要はありません。医師の指導の下、正しく服用しましょう。



CPAP通信



「CPAPをつけるだけ」で良い睡眠がとれるんでしょ？

その認識はまちがいです！！

CPAPは睡眠時の無呼吸・低呼吸を改善するための医療機器です。

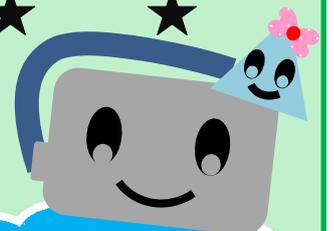
睡眠障害は睡眠時無呼吸だけではなくありません。

睡眠時無呼吸以外に身体に問題がある方は、他の治療も必要です。

また、CPAPを使用していても睡眠時間が短い方は

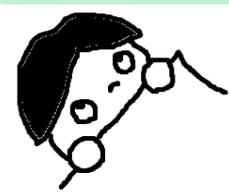
睡眠不足による眠気もでてきます。

仕事の疲れも目立つこの時期は、体の変化に注意してください。



CPAPの圧が合っていることも大事ですね

寝付けない



途中で起きる



眠たい



医師にご相談ください