

3ステップでわかる!

セルフレメディケーション講座

第23回

不眠の改善法

早めに対処して悪化を防げば、医療費も抑えられます。商品の購入時に役立つ、基礎知識や注意点などを紹介します。



薬局では、遠慮なく薬剤師にご相談ください



教えてくれた人
岩月 進さん
(いわつき・すすむ)

日本薬剤師会常務理事

「寝つきが悪い」「夜中に何度も起きる」「早く目が覚めてしまう」などが原因で、日中の活動に悪影響が出る。これが「不眠」です。

不眠に悩む人は多く、成人の30〜40%が何らかの不眠症状を抱えているといわれています。

「試験の前日で緊張している」「旅行が楽しみで眠れない」などが原因の一時的な不眠であれば、市販の睡眠改善薬で対処することができます。有効成分の抗ヒスタミン成分が眠気を促します。かぜ薬や鼻炎薬にも含まれている成分です。就寝の30分ほど前に服用することで、寝つきをよくすることができます。

ただし、睡眠改善薬はあくまで眠りを誘うだけで、不眠の原因を解消することはできません。数日

試験前で眠れない



間服用しても不眠が改善しない場合は、医師や薬剤師に相談してください。

不眠の原因は多様で、生活習慣の乱れやストレス、薬の副作用などのほか、疾患が影響しているケースもあります。長期にわたる不眠の場合は、医療機関を受診しましょう。今回はご自分の生活習慣を振り返って、不眠の原因を探り出し、対処する方法をご紹介します。

Step 1

日中の自分を観察してみる

不眠が問題になるのは、「眠れないこと」ではなく、眠れないことで「日中の活動に支障が出る」ことです。「寝つきが悪い」場合の原因は、日中の活動不足がほとんどです。体が疲れていなければ、脳は「まだ休まなくても大丈夫」と判断します。そのために、夜になってもなかなか脳が睡眠モードに切り替わらず、眠りにつくまでに時間がかかってしまいます。翌日に支障がなければ、「眠くなっただけから横になる」という手もありますが、就寝時間を一定にしておきたい場合は、日中の活動量を増やすことをおすすめします。

運転中にウトウトしてしまう



「夜中に何度も起きる」場合、それが尿意によるものであれば、頻尿や薬の副作用が影響している可能性も。水分を摂るタイミングや薬の服用時間を調整することで改善できることもあるので、まずはかかりつけ医に相談してみよう。その際、**①飲食をした時間、②薬を服用した時間、③夜中に目が覚めた回数**などを記録して持参するとスムーズです。

「早く目が覚めてしまう」場合は、無理に寝直す必要はありません。ベストな睡眠時間には個人差があり、「9時間は多すぎ」「5時間は少なすぎ」などと決められません。ご自身の生活を振り返って「眠くてなにごとにも集中できない」「車の運転中に居眠りしそうになった」などの日常生活に支障が出るような眠気がある場合は、市販薬で解決しようとせず、すぐに医療機関を受診してください。

Step 2**生活のリズムを整える**

起床と就寝の時間を一定にするには、体のリズムを整えることが大切です。人は、目が覚めてから約15時間後に眠くなります。このサイクルを乱さずに維持することが、重要なポイントです。

まず、起きたらすぐに朝日を浴びましょう。朝日によって体内時計がリセットされ、約15時間後に眠くなるようになります。前日が睡眠不足だったり、疲労がたまっていたりすると、昼頃に眠くなることもあるかもしれません。その場合は、15〜20分程度の昼寝をすると頭がスッキリして、集中力がアップします。この程度の短い睡眠なら、夜の入眠時間に影響を与えることはありません。ただし、



30分以上の長い睡眠はNG。体内時計が「睡眠をとった」と勘違いして、夜に眠くなる時間が後ろにずれてしまいます。

食事の時間も重要です。とくに朝食には、胃や腸を目覚めさせる役割があります。毎日できるだけ同じ時間に食事をとることを心がけてください。また、遅い夕食は控えましょう。睡眠中も消化器が活動し、眠りが浅くなって目覚めが悪くなります。

日中の十分な運動で、体を疲れさせることも大切。運動は体を一時的に覚醒させるので、就寝の3時間以上前までに行なってください。おすすめるは、夕方。体に負担にならない程度の有酸素運動を習慣的に行なうと、寝つきがよくなり、深く眠れるようになります。

寝るときは、眠りやすい環境を整えてください。暑すぎや寒すぎは、体がリラックスできないので寝つきが悪くなり、睡眠も浅くなります。また、明るい照明は体内時計を狂わせるので、室内を暗くすることも忘れずに。横になる前に排泄を済ませておくと入眠しやすく、夜中に目が覚める回数も減らすことができます。

Step 3**就寝前の行動を見直す**

起床の約15時間後に眠くなるとはいっても、寝る前に体を覚醒させるような行動をとってしまうと、眠気が吹き飛んでしまいます。具体的には、次の3ポイントに注意してください。

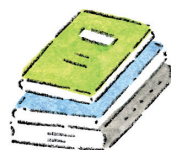
①**筋トレなどの激しい運動は×**
脳が興奮状態になって、落ち着くまでかなりの時間がかかります。寝つきが悪くなり、睡眠も浅くなってしまいます。

②**カフェインなどを摂取しない**
カフェインとニコチンには覚醒作用があります。寝る前の摂取は厳禁。アルコールには一時的に寝つきをよくする作用がありますが、摂取後に体内でアセトアルデヒドに分解されると覚醒作用が働きます。眠りを浅くしたり、中途覚醒を促したりするため、逆効果です。

③**スマホやPC、テレビを見ない**
これらのモニターは、「ブルーライト」という光を発しています。この光は脳を覚醒させ、体内時計を狂わせてしまうのです。「スマホを見続けていると眠れない」のは、そのため。眠る30分前には、電子機器を手放しましょう。

これもおすすめ！就寝前にリラックスできる3つの習慣**ストレッチ**

深呼吸をしながら行なうと、より効果的

読書

電子書籍ではなく、紙の本がおすすめ

日記を書く

頭が整理されて気持ちが落ち着きます

*
睡眠の前には、心身がリラックスすることが大切です。市販の睡眠に関する漢方やサプリメントも心身のバランスをサポートしてリラックスしやすい状態に導くものが多いです。新しいものを試すときは、まず薬剤師に相談を。飲み合わせや体質を考慮して、適したものを提案します。お気軽に質問してください。