



## 院長の独り言 (平成28年10月17日執筆)



不眠は現代社会だけの問題ではなく、古代にも不眠症で悩まされている人はいたようです。古代エジプトでは不眠に対する治療法として麻薬の「アヘン」を使用しており、古代ギリシャでは薬草などを調合して睡眠補助薬を作っていたそうです。

日本睡眠学会の不眠症の定義です。

「寝つくのに普段より2時間以上かかる入眠障害、夜中に2回以上目が醒める中間覚醒、起床時にぐっすり眠った感じのない熟眠障害、朝普段よりも2時間以上早く目が醒める早朝覚醒などの訴えのどれかがあること。週2回以上あって1ヵ月間は続くこと。不眠を苦痛と感ずるか、社会生活が妨げられること、などの全てがあると不眠症です。なお、ストレスや身体の苦痛のため一時的に良く眠れない状態は、不眠ではありませんが不眠症とは言いません。」

人間はどうして眠るかという「疲れたから」「夜になって眠いから」のふたつくらいしか理由はないと思います。いずれにしても、眠りが打ち寄せる波のように向こうからやってきたら、その波に乗っかるという方法でしか眠ることはできません。便意を催さないで排便できないのと同じです。眠ろう眠ろうと努力すればするほど目が冴えます。

ケアネットに睡眠障害に対処する12の指針が示されています。

- 1) 睡眠時間は日中の眠気で困らない程度で十分【最短4時間半】
- 2) 眠る前は刺激物を避けて自分なりにリラックス
- 3) 眠くなったら床に就く、時刻にこだわらない
- 4) 毎日同じ時刻に起床
- 5) 夜は暗く、起きたら日光を取り入れる
- 6) 規則正しい生活【これが最も難しい】
- 7) 昼寝するなら15:00前の20~30分
- 8) 眠りが浅いなら、むしろ遅寝早起きに
- 9) 睡眠中のいびき・呼吸停止は病院へ【睡眠時無呼吸症候群の疑い】
- 10) 日中の強い眠気も病院へ【ナルコレプシーという病気かも】
- 11) 寝酒は早朝覚醒をきたすのでやめる
- 12) 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全。



おやすみなさいZZZ

