



寝たいのに眠れない 不眠症



春眠、暁を覚えず。という諺がありますが、寝たいのに眠れない不眠症の方もいます。今回は不眠症についてご紹介します。

不眠症とは

不眠症は寝つきの悪い「入眠障害」、眠りが浅く途中で何度も目が覚める「中途覚醒」、早朝に目が覚めてしまう「早朝覚醒」、ある程度眠ってもぐっすり眠れたという満足感が得られない「熟眠障害」の4つのタイプに分けられます。

不眠症の原因



① ストレス

ストレスと緊張は安らかな眠りを妨げます。神経質で生真面目な性格の人はストレスをより強く感じ、不眠症になりやすいようです。

② からだの病気

高血圧や心臓病・呼吸器疾患・アレルギー疾患などさまざまな病気で不眠が生じます。また睡眠時無呼吸症候群は睡眠を妨げる場合があります。

不眠そのものより背後にある病気の治療が先決です。原因となっている症状が改善すれば、不眠は

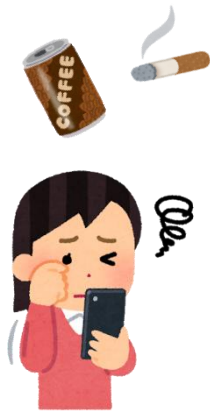
おのずと消失します。

③ こころの病気

多くのこころの病気は不眠を伴います。単なる不眠だと思っていながら実はうつ病だったというケースも少なくありません。「早期覚醒」と「日内変動(朝は無気力で夕方にかけて元気がでてくる)」の両方がみられる場合には早めに専門医を受診してください。

④ 薬や刺激物

治療薬が不眠をもたらすこともあります。また、コーヒー・紅茶などに含まれるカフェイン、たばこに含まれるニコチンなどには覚醒作用があり、安眠を妨げます。スマホやパソコンからのブルーライトも原因のひとつと考えられています。



⑤ 生活リズムの乱れ

交替制勤務や時差などによって体内リズムが乱れると不眠を招きます。現代は24時間社会といわれるほどで昼と夜の区別がなくなってきたりしますから、どうしても睡眠リズムが狂いがちです。

不眠症の対処法

① 就寝・起床時間を一定にする

睡眠覚醒は体内時計で調整されています。週末の夜ふかしや休日の寝坊、昼寝のしすぎは体内時計を乱すのでご注意ください。平日・週末にかかわらず同じ時刻に起床・就寝する習慣を身につけることが大事です。

② 睡眠時間にごたわらない

睡眠時間には個人差があります。「〇〇時間眠りたい!」と目標を立てないようにしましょう。どうしても眠気がないときは思い切って寝床から出てみてください。日中に眠気があるときは午後3時までに30分以内の昼寝をとると効果的です。

③ 太陽の光を浴びる

太陽光など強い光には体内時計を調整する働きがあります。光を浴びてから14時間後に眠気が生じてきます。早朝に光を浴びると夜寝つく時間が早くなり、朝も早く起きられるようになります。

④ 適度な運動をする

ほどよい肉体的疲労は心地よい眠りを生み出してくれます。短時間の集中的な運動よりも、負担にならない程度の有酸素運動を30分程すると効果的です。

⑤ 自分流のストレス解消方法を

ストレスは眠りにとって大敵。

音楽・読書・スポーツ・旅行など、自分に合った趣味をみつけて上手に気分転換をはかり、ストレスをためないようにしましょう。

また、睡眠前に副交感神経を活性化させることが良眠のコツです。ぬるめのお風呂にゆっくり入り、好きな音楽や読書などでリラックスマする時間をとって心身の緊張をほぐします。



⑥ 寝酒はダメ

寝酒をすると寝付きが良くなるように思えますが、効果は短時間しか続きません。飲酒後は深い睡眠が減り、早朝覚醒が増えてきます。お酒は楽しむもの。不眠対処に使わないようにしましょう。

不眠の原因はさまざま、原因に応じた対処が必要です。家庭での不眠対処で効果が出ないときは専門医に相談しましょう。



(茂木)

参考…eーヘルスネット(厚生労働省)

乾燥性敏感肌

単なる乾燥肌でも敏感肌でもない、「乾燥性敏感肌」って知っていますか？実は案外多くの人が悩まされている肌トラブルの一つです。肌が乾燥しているなあ…と思って対策をしてみても症状がなかなか緩和されない場合、乾燥性敏感肌になっているかもしれません。

乾燥性敏感肌

皮膚にある保湿分が少なくなると、肌が乾燥しバリアー機能が正常に機能しなくなってしまう。バリアー機能が低下している肌は、ちょっとした刺激にもダメージを受け、乾燥がどんどん進行してしまいます。この状態を、乾燥性敏感肌と言います。

- ◆ 髪の毛が顔に触れるとヒリヒリする
- ◆ 化粧水がしみる
- ◆ かゆみがある
- ◆ 肌の乾燥をひどく感じる

これらの症状があると、バリアー機能が低下している可能性が高いです。



バリアー機能を低下させる原因

① 間違ったクレンジングや洗顔
洗顔の際にゴシゴシとこすり洗いしたり、たいたいたりして肌に刺激を与えます。



② 環境によるダメージ
微量な紫外線であっても繰り返し浴びていると、肌の内部はバリアー機能が低下して水分が蒸散しやすくなるため、より乾燥が進みます。

また、外気の乾燥、大気の汚染、花粉症のようなアレルギーによって、肌のバリアー機能がうまく働かず、かゆみや赤みを引きおこします。



③ 睡眠不足
睡眠は傷ついた組織を修復する時間でもあります。睡眠不足が続くと、紫外線によるダメージを修復できず、肌のバリアー機能も低下します。



④ 偏った食生活
ダイエットや好き嫌いで、偏った栄養生活を続けると必要な栄養を補えず肌のバリアー機能が低下します。

⑤ ストレス
イライラするような心理的ストレスを抱えていると、血行不良や免疫力が低下します。免疫力の低下は肌のバリアー機能も低下しやすくなります。



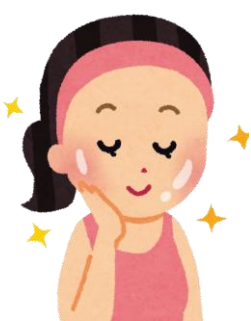
⑥ 寒暖差
気候の変化で自律神経が乱れがちになり、不安定になると肌の状態も不安定になり、肌のバリアー機能も低下します。



対策

セラミド配合化粧水を使用する

大抵の化粧水は大部分が水分でできているので、肌にとっぷりつけて満足してもほとんどが蒸発してしま



参考文献…花王

(鈴木)

います。化粧水を使う時にはぜひセラミド配合の化粧水を選ぶようにしましょう。

ワセリンを使用する

ワセリンは赤ちゃんからお年寄りまで安心して使える保湿剤として知られています。ワセリンには肌に油分を補う成分が配合されているだけでなく、低下してしまったバリアー機能や水分を補い、皮膚に水分を閉じ込めて油分を補う働きがあります。



原因を取り除く

肌ケアを行いながら、バリアー機能を低下させている原因を取り除くことを意識しましょう。

例えば、ゴシゴシ洗顔していないか、アレルギーを起こしていないか、ストレスを抱えていないか、生活習慣が乱れていないか、睡眠がとれているのか…心当たりのあるところから見直していくことが重要です。

編集後記

こんにちは。最近、夜のランニングがマイブームな高橋です。

やっと、気温が上がって、寒さを感じる日が少なくなってきましたね。去年の秋から冬の間は、外に出ることも少なく、食べては寝て、食べては寝ての毎を送り、気が付いたら丸々肥えていました。(温かくなったら走りに行こう…春になったら頑張ろう…)密かに胸に秘めていたランニングを実行している最中です(笑)

仕事終わりからのランニングは非常につらく、途中で止まってしまうこともしばしばですが、気分を変えてランジ(筋トレ)を取り入れ、負荷もかけつつ、楽しく継続できるように取り組んでいます。

「継続は力なり」自分に負けないように頑張りたいと思います。

(高橋紀)

