



## 不眠症(2): その対策

### 眠りたいのに眠れない!

不眠症だから睡眠薬がほしい!という気持ちはわかります。不眠は辛い症状です。しかし、ちょっと待って下さい。睡眠薬には多くの副作用があります。また、薬を飲み始めると習慣になってしまい、薬を飲まないと眠れなくなります。不眠症を良くしたいと思ったら、どうしたらよいでしょうか。今回は不眠症に対する一般的な対処法について解説したいと思います。

まず、心がけていただきたいことがあります。人間は必ず眠ります(起き続けることは出来ないのです)。不眠症を悩みすぎないようにして下さい。悩みすぎて逆に不眠になってしまうなど本末転倒です。



次に、生活のリズムに注目して下さい。身体の中には体内時計があります。これが狂うと不眠症は改善しません。

1. 朝は決まった時間に起きる(どんなに眠たくても寝過ぎは厳禁!)
2. 夜更かしをしない(しかし眠くってから布団に入ること!)
3. 昼寝をしない(短時間だけの良い昼寝の習慣がついている場合はよいです)
4. 昼間は太陽光線を浴びる

また、眠る前3時間は、リラックスできるようにすることが大切です。例えば、軽い運動をする。お風呂にゆっくり入る。音楽を聞く。読書をする。などが一般的に勧められます。逆に、寝る前にカフェイン(コーヒー、紅茶、緑茶)をとらないようにしましょう。また寝酒目的のアルコールは絶対にやめましょう。

このような生活面での工夫をした後も不眠症が解消しない場合には、医師と相談しながら治療することが必要となります。

### ☆ スタッフから ☆



玄米食にして我が家は、ようやく2ヶ月になる。朝食は簡単にパンだったが、それも玄米食へ!! 変化した事は、炊く米が2割減り経済的に。又、食事時間が増え噛む回数が多くなった事だ。噛む事で唾液分泌が盛んになったからなのか、消化も良くなり子供たちの腹痛も減った。玄米食は、ビタミン・ミネラルも含まれ、美容健康に最適♥ そして、噛む行為は脳神経や消化器にも良い影響を与えてくれて感謝だ。子供達が以前に比べ話も良く噛み=咀嚼してくれてお利巧になった気がするのは、私だけかも・・・(笑)。 (看護師 Y. M.)

クリニック通信のバックナンバーをご希望の方はどうぞ受付までお申し出下さい。



みわ内科クリニック

西東京市下保谷4-12-2メゾン泉1F

電話 042 (438) 7188 FAX 042 (438) 7187

ホームページもご覧下さい。 <http://www.miwaclinic.net>