

不眠症：眠りたいのに眠れない

よい眠りは大切です。すがすがしい朝に気持ちよく眠れたという感覚（熟眠感）は、素晴らしい一日のスタートに不可欠です。「**良い眠りが得られていない**」と感じている方、以下の対処法を参考にしてみてください。

■ 睡眠障害対処指針

- ◇ 睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分
- ◇ 刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックスマethod
- ◇ 眠たくなってから床に就く、就床時刻にこだわりすぎない
- ◇ **同じ時刻に毎日起床**
- ◇ 光の利用でよい睡眠
- ◇ 規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣
- ◇ 昼寝するなら、15時前の20～30分

- ◇ 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに
- ◇ 睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のぴくつき・むずむず感には要注意
- ◇ 十分眠っても日中の眠気が強い時は専門医に
- ◇ 睡眠薬代替りの寝酒は不眠のもと
- ◇ 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全

厚生労働省睡眠障害の診断・治療ガイドライン作成とその実証的研究班平成13年度研究報告書より

特に「**（いくら眠たくても）毎日、同じ時刻に起床する**」ことは大切です！
別に「**何時間眠らないといけない**」という決めつけないことが大切です。



☆ スタッフから ☆



新人看護師の頃にお世話になった病院スタッフの方々と飲む機会がありました。お世辞にもよく出来る看護師とは言い難い私は、怒られ怒鳴られ呆れられる毎日。仕事が終わると駅のホームで涙ぐみ、自分の不甲斐なさを情けなく思いながら、辞めたい、仕事に行きたくない、職業間違えた・・・そんなことばかり考えていました。あれから十数年が過ぎ、そんなことを考えていた日々がとても懐かしく思います。今も会えば怒られ呆れられる私ですが、怒ってくれる人がいるということは実は幸せなこと。年を重ねると怒られるより怒る側に回ることは多くなりますが、初心を忘れず、気持ち新たに頑張っていこうと、また昔のスタッフから教えてもらった気がします。（看護師 M.S.）

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

ホームページもご覧下さい。

西東京市下保谷4-12-2メゾン泉1F

電話 042 (438) 7188 FAX 042 (438) 7187

<http://www.miwaclinic.net>