

睡眠障害の対処法

睡眠障害の方のための12の対処方法を述べていきます。

1. 睡眠時間は人それぞれです。8時間にこだわらず、日中の眠気で困らなければ十分です。
2. 眠る前に自分なりのリラックス法を見つけましょう。就寝4時間前以降のカフェイン摂取、就寝1時間前以降の喫煙は避けてください。
3. 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。
4. 同じ時刻に毎日起床しましょう。
5. 目が覚めたら日光を取り入れ、体内時計をスイッチオンしてください。夜は明るすぎない照明にしてください。
6. 規則正しい3度の食事、とくに朝食は心と体の目覚めに重要です。規則的な運動習慣は熟睡を促進します。
7. 昼寝をするなら、15時より前に20～30分だけにしてください。
8. 眠りが浅いときは、遅寝・早起きにしましょう。
9. 睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のピクつき・むずむず感は要注意です。専門治療が必要なことがあります。
10. 十分眠っても日中の眠気が強い時は専門医に相談しましょう。
11. 睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもとです。
12. 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全です。

この12の指針を守れば、健やかな眠りが得られるようになると思いますので、やってみましょう。

令和6年9月
中村 芳昭