

不眠症はこうして治しましょう

高血圧や心配事、心の病や昼夜逆転生活などで不眠症になっているときは、まずその原因を取り除くことが必要です。次に睡眠覚醒リズムに問題があるとわかったときは、生活リズムを正しくする必要があります。そのためにはまず早寝早起きです。理想的には夜10時就寝、朝6時起床が一番体のリズムに合っています。電気もテレビもない時代、人類は太陽と共に生活していました。そんな人類が子孫を残し今日の私たちが存在する、いわば私たちの遺伝子が体内時計を作り、生活リズムをコントロールするのです。体内時計に合った生活リズムで生活することがよい理由はここにあります。

夕方の散歩などの後は体の内部の体温である、いわゆる深部体温が上がります。床につく1時間前から何もせず、リラックスすると深部体温が徐々に下がりはじめます。それに合わせて床につくと熟睡できるでしょう。昼間は横にならず、たとえ昼寝しても30分以内に止めることがよいでしょう。昼間の生活を充実し、睡眠前には昼間の生活から解放されて、ほっとする安堵感が眠りを誘ってくれます。

睡眠薬は飲んでいて自然に不眠症がなくなるものではありません。睡眠と覚醒のリズムがとれないとき、薬の力を借りてリズムをとりやすくしています。夜中に牛乳やチーズを食べる人がいますが、これは夜中に目を覚ます癖になります。これは受験生が夜中すぐに眠れないとき利用する方法ですが、一般の人は眠気が来るまで静かに待つのがよいでしょう。

最近は睡眠障害を専門に診断し、治療するクリニックが出来ていますので、一度相談されることをおすすめします。

平成16年9月

亀田 英明