

不眠症について

我が国において、15人に1人の頻度で見られ、うつ病の症状の一つでもある不眠は、皆さんにとっても身近なもので、気になる症状の一つではないかと思われる。今回は不眠についてお話ししたいと思います。

不眠には、次のようなものがあります

①入眠障害…なかなか寝付けない

②中途覚醒…何度も目が覚める

③早朝覚醒…朝早く目が覚めてしまい、その後なかなか寝付けない

④熟眠障害…眠りが浅く、ぐっすり寝た感じがしない

これらに加えて、日中の症状として集中力や記憶力の低下、仕事や学業への支障、日中の眠気、食欲低下などを伴います。原因が明確で、一週間以内の一時的な症状であれば心配はありません。

良い睡眠のサイクルとは

より良い睡眠を取るためには、まずは睡眠環境や生活習慣を見直すことが一番

大切です。

必要な睡眠時間は個人差があり、一般的に高齢になるほど夜間の睡眠時間は短くなります。睡眠時間の長さよりも、眠って疲れが取れているかどうか大切です。

- ①朝は決まった時刻に起き、すぐに日光を浴びましょう
- ②規則正しい三度の食事をとりましょう
- ③日中の眠気解消には、3時までに30分以内の昼寝を
- ④ぬるめの入浴、ストレッチ、静かな音楽でリラックス
- ⑤昼間は適度な運動をしましょう
- ⑥夜は刺激物を避けましょう
- ⑦眠れないときには、いったん寝床から離れましょう
- ⑧眠たくなってから寝床に入りましょう
- ⑨睡眠薬代わりの寝酒は、不眠のもと

(厚生労働省「睡眠障害の診断・治療ガイドライン」2011)

一定期間以上続く不眠は、うつ病などのような何らかの精神的な不調のサインかもしれません。その際は、早めにかかりつけ医や専門機関に相談しましょう。

文責 光の丘病院

藤原 寛子

夜間・救急医療機関	内容	医療機関名など	電話番号	診療・受付時間
	小児科	夜間医療 救急医療電話相談	福山夜間小児診療所(福山市三吉町南) こどもの救急電話相談	☎084-922-4999 #8000
精神科	救急医療 救急医療相談	三原病院(三原市中之町) 精神科救急情報センター(広島市安芸区)	☎0848-63-8877 ☎082-892-3600	毎日24時間 毎日24時間
	夜間医療	福山夜間成人診療所(福山市三吉町南)	☎084-982-9946	19:30~23:00(外科の場合は要事前連絡)
全般	音声ガイダンスによる休日夜間などの当番医情報提供	広島県救急医療情報ネットワーク 県全域	☎0120-16-9901	毎日24時間

※救急&予防サイト《こどもの救急》<http://kodomo-qq.jp>

4月	府中・新市・駅家地区の休日当番医			上下町の休日当番医	
	外科	内科	内科		
3日(日)	せおクリニック(栗柄町) ☎40-0246	府中市民病院(鵜飼町) ☎45-3300	南坊井上内科循環器科医院(福山市駅家町) ☎084-976-0013	府中北市民病院(上下町上下) ☎62-2211	
10日(日)	常金丸診療所(福山市新市町) ☎53-8170	渡辺内科医院(府川町) ☎45-8637	池田医院(福山市新市町) ☎51-2098	府中北市民病院(上下町上下) ☎62-2211	
17日(日)	有地医院(府中町) ☎41-3670	北川クリニック(元町) ☎45-4572	寺岡記念病院(福山市新市町) ☎52-3140	府中北市民病院(上下町上下) ☎62-2211	
24日(日)	府中市民病院(鵜飼町) ☎45-3300	奥野内科医院(府川町) ☎46-3500	こどもクリニックむらかみ(福山市駅家町) ☎084-970-1180	府中北市民病院(上下町上下) ☎62-2211	
29日(金)	寺岡記念病院(福山市新市町) ☎52-3140	金光医院(府中町) ☎41-2938	さくらの丘クリニック(福山市駅家町) ☎084-972-2400	府中北市民病院(上下町上下) ☎62-2211	

※変更されることがありますので、事前に医療機関へお問い合わせください。診療時間は9:00~17:00。