

～不眠症と不眠症治療薬について～

☆不眠症とは？ 不眠により、日中の眠気、注意力の散漫、疲れや種々の体調不良が起
こる状態を指します。

☆不眠症の種類 ・ 入眠困難 ・ 中途覚醒 ・ 早朝覚醒 ・ 熟眠障害

☆不眠症の原因 ・ 環境要因 ・ 身体要因 ・ 心の要因 ・ 生活習慣要因

☆加齢に伴う不眠の影響

第一の変化は、
早寝早起きになることです。
高齢者の方の早起きは病気ではありません。

第二の変化は、
睡眠自体が浅くなることです。
加齢とともに、浅い眠りが増えます。尿意や物音
などで何度も目が覚めてしまうようになります。

第三の変化は、
睡眠時間自体が短くなることです。
実際に眠れる時間は短くなります。今の自分に
必要な睡眠時間を確保できているのであれば、
それは不眠症ではありません。



不要な不眠症治療薬の使用は控えましょう。

☆不眠症の治療

非薬物療法

寝室の環境整備

防音対策、遮光カーテン等で、雑音や光を遮りましょう。
就寝前のテレビ、スマホ、パソコン等の使用は控えましょう。

就寝前の運動

寝る前の激しい運動は控えましょう。



就寝前の考え事

不眠症になる大きな原因の一つは**ストレス**です。ストレス解消法を見つけることも良いとです。

就寝前のアルコール、ニコチン、カフェイン等の摂取

アルコールには入眠作用はあるが、睡眠を浅くし、夜間頻尿も起きやすくなります。
ニコチンには覚醒、興奮作用。
カフェインは眠気を引き起こす物質の働きを抑える作用や、利尿作用があります。

薬物療法

非薬物療法を行っても不眠が改善されない場合に薬の使用を検討します。
近年では新しい不眠症治療薬も開発され、選択肢が増えてきています。



薬物療法を始めても、非薬物療法は継続して行いましょう。