



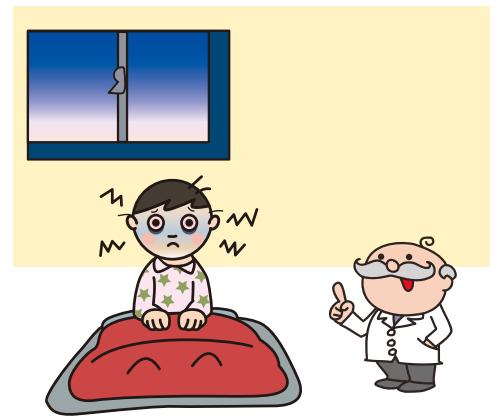
みなさんよく眠れていますか？

2010.11.15

5人に1人が睡眠障害

『秋の夜長』と言いますね。みなさんよく眠れていますか？
十分な睡眠がとれないと、日中激しい睡魔に襲われる、集中力が低下する、疲労が蓄積してしまうなどの症状がでてしまいます。さらに、眠れないことがストレスになって眠れなくなるという悪循環も生じます。このような生活を続けていると、日常生活や仕事に支障をきたしてしまいます。

不眠に陥る主な原因は、日常生活からくるストレスや生活習慣の乱れとされています。そのため、周囲に理解してもらえなかったり、必要以上に自己嫌悪に陥ってしまったりして、精神的に不安定になりがちです。こうした不安を抱えたまま生活するのはとても辛いですし、苦しいものです。このような不眠の症状を抱えている人は、日本国内だけでも実に5人に1人で、もはや国民病と言っても過言ではないでしょう。



不眠の原因と症状

一口に不眠と言ってもその症状はさまざまで、なかなか寝つけない入眠障害・途中で何度も目覚める中途覚醒・起きた時に満足感があまり感じられない熟睡障害・朝早く目覚めてしまい再度眠ることができない早朝覚醒など、こういった症状に悩んでいる人の中には精神科もしくは内科に通院している人もいます。

病院では睡眠薬や睡眠導入剤が処方されます。また、通院まではしなくても不眠に悩まされている人の中には、自ら薬局で睡眠薬を購入し服用している人も少なくありません。睡眠薬や睡眠導入剤はあくまでも薬なので、薬の効果が翌日まで持ち越され、寝起きの悪さや日中のぼんやり感・頭重感・倦怠感・ふらつき・脱力感などの副作用がでたり、薬を飲まなければ眠れない依存症になるという心配もあります。睡眠薬は、不眠を一時的に対症するものであって、不眠の根本原因を取り除くものではないのです。

また、不眠の原因の一つに下アゴのズレがあります。現代人は食生活の変化や運動不足・ストレスによる歯ぎしりなどによって、奥歯が十分に発達していない場合があります。歯が十分に伸びていないと、噛み込みが深くなり、下アゴが前後左右にズレてきます。その結果、頬にある筋肉がたるんできます。脳は反射的にそのたるみを解消しようとして、筋肉の緊張を高める指示を出します。それが交感神経です。交感神経は、筋肉だけでなく精神も緊張させます。奥歯の高さが足りない状態が続く限り、この緊張を命ずる指示は昼夜を問わず出続けるため、筋肉も精神も緊張を強いられます。この交感神経から副交感神経に切り替わらないと、熟睡に必要なホルモンも減少してしまい、熟睡することができません。これが何時間寝ても疲れがとれない理由の一つとなります。

心地良い睡眠を

睡眠に関する悩みを感じた時には、薬を服用することも解決法の一つですが、生活習慣の改善やほどよい運動を心がけること、精神をリラックスさせる、ハーブ香料や寝具など睡眠環境を整えることなども有効な方法といえるでしょう。また、食物や天然由来のサプリメントなどにも心地よい眠りを促すものがありますので、上手に取り入れると良いでしょう。

