



# あじさいだより

2013年 10月

<http://www.pharma-care.co.jp>

発行責任 あじさい薬局  
あじさいだより編集委員会

## 快眠生活をおくるために



pharma.jp - 3314325

現在、わが国ではだいたい5人に1人が睡眠の問題を抱えていると言われていますが、よい睡眠をとることは健康面からも、意欲的に日常生活を送ることからもとても重要なことです。そこで、今回は睡眠トラブルでお悩みの方へ、快眠生活を送るためのアドバイスについてお話ししたいと思います。

### 就寝時刻にこだわりすぎず、眠くなったら床につく。

早くから床について無理に眠ろうとすると、かえって寝つきが悪くなります。リラックスして眠くなったら床につくようにしましょう。また、早起きが早寝に通じます。休みだからといって朝寝坊せず、いつもの生活リズムを守りましょう。



### 刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックス法で。

就寝前4時間のカフェイン(コーヒー、煎茶、紅茶など)の摂取は避けましょう。カフェインの覚醒作用は口にしてから4~5時間も持続します。また、軽い読書、心地よい好きな音楽、ぬるめの入浴などは寝付きをよくします。自分にあったリラックス方法を見つけてください。

### 昼寝をするなら、15時前に20分~30分。

昼食後~15時までの間の昼寝は、夜間の睡眠に悪影響を与えずに日中の眠気を解消します。夕方以降の昼寝や、長い昼寝はぼんやりのもととなります。短時間の昼寝でさっと切り上げることがポイントです。

### 規則正しい1日3食、運動習慣は効果的

規則正しく毎日朝食を食べていると、その1時間前から消化器系の活動が活発になり、自然と目が覚めるようになります。また、運動習慣は熟睡を促進します。軽く汗ばむ程度の運動を毎日規則的に行いましょう。



### 睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと

少量の寝酒は確かに寝つきをよくする効果がありますが、寝酒は深い睡眠を減らし、眠りが浅くなり、睡眠の質を下げてしまいます。眠れないからと言って、睡眠薬代わりにアルコールを飲むのは絶対にやめましょう。また、習慣的に寝酒を飲むようになると、身体がだんだんアルコールに慣れてきて今までの量では眠れなくなってしまい、飲酒量が急速に増えていく傾向があります。その結果、アルコール依存や肝障害などの病気を引き起こす可能性が高くなります。



## 睡眠薬を安全に使うために

現在、一般的に使われている睡眠薬は、脳の一部で働くだけで、生命維持に関係ある部分には作用せず、正しく使えば危険な薬ではありませんが、薬である以上、副作用があるので注意が必要です。

### 【日中の眠気や倦怠感に注意】

頻度が高いのが、日中の眠気や倦怠感です。これは、起床後にも薬の効果が残っているために現れる症状で、作用時間が長い薬ほど起きやすくなります。

### 【一時的な健忘に注意】

薬を服用後、寝ずに活動していたり、アルコールと一緒に薬を服用したときに、一時的な健忘(自分の言動を忘れてしまう)が起きることがあります。睡眠薬は床につく直前に服用してください。

アルコールと一緒に飲むのは厳禁です。



### 【ふらつき・転倒に注意】

夜間、トイレに起きたときにふらついて転ぶなど、**眠剤は転倒の危険性を高めることがあります。**作用時間の短い薬であれば、服用後、すぐに床に入りましょう。作用時間の長い薬であれば、朝方や、昼間の転倒に注意してください。

高齢者の転倒のうち約 10%は骨折に至るといわれています。

また、眠れないからといって、**安易に眠剤を使ったり、いろいろな種類の眠剤を併用することはできるだけ控えましょう。**眠剤の用量アップ、追加時には、転倒の危険性がさらに高まるため、特に注意が必要です。

## ご存知ですか？勘違いが多い注意点

### 睡眠薬を飲むとボケるの？

睡眠薬は、**長い期間飲み続けると体に悪い、ボケるのが早くなるのではと心配する人もいます。**しかし、**睡眠薬を飲んだからといって、これらの症状が出ることはありません。**

なぜ、このようなことが言われるようになったかという、一過性の物忘れが起こる副作用があるためだと考えられます。

しかし、この副作用の物忘れ症状は一過性のものであって、**ボケなどの脳の器質的な病気で起こる知能障害とはまったく性質が違っています。**

高齢になると体の機能が低下しているので、若い人以上に睡眠薬の服用は注意する必要があります。

睡眠薬は正しく使うように心がけましょう。

