



グリーンポトスニュース

37号：2000年9月

ミンミンゼミからツクツクボウシへとセミの主演は変わりましたが、今年の残暑は大変厳しいものがあります。熱帯夜ため、寝苦しい夜が続いているのでは…。そこで、今月の話題は『不眠症』です。

不眠症

熱帯夜など寝苦しい夜が続くと誰でも、睡眠不足になるものです。睡眠不足になると、集中力がなくなり、イライラし、体調も悪くなります。また、何か悩みや考え事があると寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなったりします。熱帯夜はクーラーをつけたりして、解決できますが、悩みはそうはいきません。

睡眠不足が、生命に危険を及ぼすことはありません。しかし、不眠症そのものよりも不眠症を悩んで病気になってしまうことが問題です。

不眠症にもいろいろなタイプがあります。寝つきが悪いタイプ、眠りが浅く、夜中に目がさめてしまうタイプ、夜中に目は覚めないが朝起きたときにすっきりしない。一言に不眠症と言っても、いろいろなタイプがあります。

最近の研究では、体内時計のズレが指摘されています。一日は24時間ですが、体内時計における一日は25時間周期であるということです。そのため、1時間の時差が生じるため、不眠症が発生するというのです。

体内時計は別にしても、悩みがあると、夜など静まり返ると余計、考え込んでしまい、寝ることができません。この場合、寝つきが悪かったり、眠りが浅くなったりします。くよくよ悩まないということが一番大切ですが、悩まないで済むなら、不眠症にはなりません。

不眠症では、眠れないことを悩むことが問題です。睡眠薬は癖になるからとよく言われますが、適切な使用なら、特に問題はありません。眠れなくて、体調を崩すよりは、よく眠って体調を整えたほうが、身体のためにも良いことだと思います。

先程言いましたが、不眠症のタイプにはいろいろあります。かめざわクリニックでは不眠症の治療をしておりますので、ご相談ください。不眠症は不眠症そのものより不眠症を悩むことがいけないのですから。

