

## 不眠症

眠れない夜が続く、そんな不眠症に悩んでいる人たちが現代社会には増えています。そのため、会社を遅刻したり、朝から不快な気持ちを引きずって出社したりで、気持ち良く仕事に向き合うことができなくなります。また、仕事についてウトウトしてしまったり、会議中にうっかり居眠りをしたりすることもあります。さらには、不眠症のために仕事の効率が落ちたり、職場で颯爽を買ったりすることさえあります。

不眠症をきたさないためには、一般的には一日の睡眠・覚醒パターンを崩さないことが大切です。可能なかぎり、睡眠時間を一日のコアタイムに位置づけておくことが望ましいのです。人の体内時計は一日約25時間のリズムで動いているので、朝一定時間に起床することは体内時計を微調整して、毎日の生活に合わせていることだと言われます。

土曜や日曜など休日に朝寝坊をする人たちでは遅寝・遅起きパターンになりやすく、休日明けの朝起きがたらくります。夜になって、もう時間だから寝ようとしても、なかなか寝入ることはできません。人は眠気には逆らうことができても、眠くないのに寝るということは難しいものです。時に朝方になって眠りが深くなり、目覚まし時計もなんの役にも立たなくなる場合があります。気がつけば、お昼なんてこともあって、会社に連絡もできず、お目玉を喰らったりすることもあります。不眠矯正の飲酒は好ましくありません。

通常の不眠症には幾つかのタイプがあります。寝つきが悪い「入眠障害」、寝入っても途中で目覚めてしまう「中途覚醒」タイプ、いつもより朝早く目覚めてしまうことが続く「早朝覚醒」タイプ、そして、よく寝たなあという感じに乏しい「熟眠感欠如」のタイプなどがあります。不眠症の背景には、不安障害やうつ病、その他の病気が潜んでいることがあります。もし不眠症の悩みが続くようであれば、かかりつけ医に相談してください。



公式ホームページ利用ください。 <http://www.tamatoubusanpo.co.jp/>

67号2012年2月

## 多摩東部地域産業保健センターニュース

多摩東部地域産業保健センター 東京都三鷹市野崎1-7-23 三鷹市医師会内 TEL 0422-47-2155