



健康人で行こう!

ふみんしょう ストレス不眠症



今回はストレスが原因の「不眠症」の「サイン」と、その「セルフケア法」をご紹介します。「近頃あまり眠れない…」という人は、もしかしたらストレスが原因かもしれません。



こんなサインは“ストレス不眠症”…?

以下のチェック項目に“5つ以上”当てはまる人は、ストレスが原因で眠りの質が悪くなっている可能性があると考えてよいでしょう。また、**B**の項目に当てはまる人は、ストレスが睡眠だけでなく体にも出ているため、かなり症状が進んでいるとも考えられますから注意しましょう。

A 睡眠の状態

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 眠くてベッドに入っても、30分以上寝つけない | <input type="checkbox"/> 悪夢を見る |
| <input type="checkbox"/> 途中で目が覚める | <input type="checkbox"/> いくら寝ても疲れが取れない |
| <input type="checkbox"/> 昼も眠いが昼寝もできない | <input type="checkbox"/> 解決できないストレスを抱えている |

B 体の状態

- | | | |
|---------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 耳鳴りがある | <input type="checkbox"/> 筋肉・関節が痛む | <input type="checkbox"/> 手が震える |
| <input type="checkbox"/> めまいがする | <input type="checkbox"/> 動悸や息切れがする | |

「ストレス不眠」から抜け出す“セルフケア法”をご紹介します!

ここでは「ストレス不眠」を解消するための“セルフケア法”をいくつかご紹介します。「眠れない…」とイライラする前に、まずは簡単にできそうなことから取り入れてみましょう。

① 朝の光を浴びよう!

朝起きたら、すぐにカーテンを開けて朝の光を浴びましょう。朝日を見ないままずっと暗いところにいると、体内時計がリセットされずに、どんどん眠くなる時間が遅くなってしまいます。

② 夕方にストレッチやウォーキングを!

夕方にストレッチやウォーキング、ヨガなどをするのも、寝つきをよくしたり、眠りを深くする作用があります。体を動かすことで体温が上昇し、それが徐々に下がっていくことで「眠りモード」に入りやすくなります。



③ 夕食にキムチを食べよう!

夕食でキムチや、唐辛子を使ったパスタなどを食べると寝つきがよくなるといわれます。人間の体は体温が上がって、それが下がった時に眠くなる仕組みなので、夜に辛い物を食べて体温を上げておくとスムーズに眠れます。特に効果があるのは唐辛子に含まれる「カプサイシン」。ただし、わさびやからしはNGです。

④ ぬるめのお湯にゆっくり浸かろう!

熱いお湯に短い時間浸かるより、ぬるいお湯にじっくり浸かるほうが眠りやすいことがわかっています。寝る2時間くらい前に入るのが理想的です。



⑤ 週末も同じ時間に起きよう!

週末は朝寝坊したいものですよね。でも、昼ごろまで布団の中で過ごしてしまうと、かえって不眠の原因に。休みの日にゆっくりしたい時は、いったん起きて朝の光を浴びることが大切です。

⑥ 眠れる音楽で体をリラックス!

音楽にはリラックス効果があり、特にストレス不眠には効果的です。明かりを落として疲れた目を休め、ゆったりと音楽に身をゆだねていると、自然とリラックスモードになって心地よい深い眠りが得られます。

⑦ 夜12時以降はパソコン・テレビをオフに!

ゲームやパソコンなど、夜遅くまで明るい光を浴びていると睡眠リズムが乱れます。夜12時を過ぎたら部屋の照明を暗めにし、間接照明などを上手に取り入れ、体をリラックスさせましょう。