



不眠症



眠れない、寝た気がしない等の不眠症状の経験がある方は多いと思います。不眠症は、入眠障害、中途覚醒、熟眠障害、早朝覚醒の4つに分類されており、症状は様々です。睡眠の問題が約1か月以上続き、日中にだるさや意欲低下、集中力低下等が現れるような場合は、専門の医療機関などに相談してみましょう。

不眠症状を持つ人の割合

「ここ1ヶ月間、あなたは睡眠で休養が充分とれていますか」という質問に対して、約5人に1人が「睡眠で休養が取れていない」あるいは「何らかの不眠がある」(図1)と回答しています。

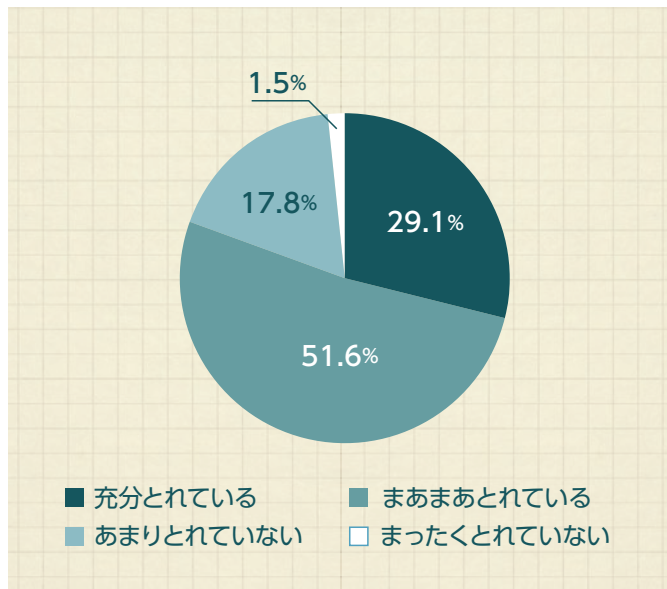


図1 平成28年 国民健康・栄養調査報告より作成
睡眠の質の状況—全国の20歳以上の男女 25,523人

健康作りのための睡眠指針2014

健康な生活を送るのに、睡眠はとても大切です。そこで、2014年に厚生労働省から「健康作りのための睡眠指針2014～睡眠12箇条～」(表1)が示されました。より良い睡眠をとることは、国民の健康作りの目標の一つになっています。

表1
健康作りのための睡眠指針2014
～睡眠12箇条～

1	良い睡眠で、からだも心も健康に。
2	適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまのメリハリを。
3	良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4	睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5	年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6	良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7	若年代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8	勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9	熟年代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10	眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11	いつもと違う睡眠には、要注意。
12	眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

睡眠とアロマ

不眠症状があるときに、アロマを使用することがあります。また、ストレスの緩和方法の一つとしても知られています。アロマは生活の中に簡単に取り入れられます。入眠障害にはラベンダーやベルガモット、早期覚醒にはローマンカモミールやネロリが用いられます。専用のディフューザー(器具)がなくても、ハンカチやティッシュに数滴たらして枕元に置くだけで大丈夫です。アロマを販売しているお店で、実際に香りをかいでみて好きな香りですべて試してみましょう。

【参考文献】

- (1) 日本睡眠学会 <http://jsr.jp/kiso/syogai/syogai01.html>
- (2) 厚生労働省 平成28年 国民健康・栄養調査報告
- (3) 厚生労働省 健康作りのための睡眠指針2014
- (4) 林真一郎 ファーマシューティカルアロマセラピー&メディカルハーブ