



マリ通信が密かに届けられています皆様、マリ通信薬局の中本です。暑さ寒さも彼岸までといいますが（春分の日を中心に前後3日間）、今まで着ていた上着なども薄着になり、これから新生活（新入学、新社会人、引っ越しなど）を迎えられる方は、忙しくされている頃だと思います。

我が家では子ども達が、4月から小学6年生と2年生になります（特に変わりませんが）。上の子の身長もそろそろ嫁さんより高くなりそうです。月日の経つのは早いなあと感じます。新生活を迎えるあたり、季節的には気が減入る時期に入って来ますので、ストレス等ため込まないよう、また生活習慣など気を付けて行きましょう。



今月のテーマは、

# 『不眠症』

です。

不眠を訴える人の数は男女とも40代が最高で、男性では30～60歳、女性では30～70歳が全体の約8割を占めています。不眠症は2つに分けられます。

症候群性不眠	心臓欠陥や心身症、ノイローゼなどの病気が原因で起こる。病気の治療が必要
機会性不眠	精神的緊張や興奮、慣れない環境や条件、騒音、暑さ寒さ、空腹感、コーヒーやお茶の飲み過ぎなどが原因で起こる。生活を振り返り、原因を明らかにして取り除くことが大切

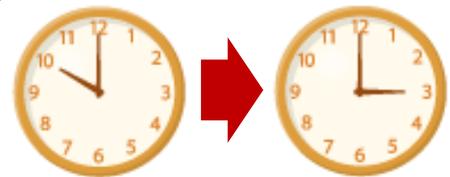
不眠を訴えて神経内科を訪ねる患者さんの8割以上が不眠症でなく、自分勝手に不眠症と信じ込んでいる、いわば**不眠恐怖症**といわれます。何らかの原因で眠れない日が続くと、不安からますます不眠になるという悪循環を繰り返している状態です。

## 【眠りのメカニズム】

人間には生れた時から自然にリズムを刻む「体内時計」が備わっています。体内時計は人間だけでなく、すべての生物が持っており、陸上で生活する生物には**光（太陽の出と入り）**が深く関与します。人間の場合、光が脳の「視交差上核（しこうさじょうかく）」に働きかけて体内時計が調整されることがわかっています。さらに、人間の生体リズムに深く関わるのは2つの自律神経で、日中は体を活動的にする「交感神経」が優位になり、夜になると「副交感神経」にバトンタッチし、心身を休めて睡眠をとります。また、脳のもっとも奥にあり、脳に体の刺激を伝える「網様体（もうようたい）」も、睡眠と覚醒を担うといわれます。朝は光や音の刺激を網様体が脳に伝えるために脳が活動を開始し、夜になると網様体の働きが鈍るために脳が休息状態に入り、自然に眠くなるのです。

1 日8時間の睡眠が必要という説は、医学的根拠があるわけではなく、多くの人から統計をとった平均的な睡眠時間にすぎません。睡眠時間には個人差があり、1 日3～4時間の睡眠で健康な人も少なくありません。必要な睡眠時間は遺伝的なものといわれ、中枢神経の構造と体内の化学物質のバランスが遺伝的にプログラミングされるために個人差が出るといわれています。よって、睡眠は時間よりも「質」のほうが重要となります。質のよい睡眠とは、熟睡できて、目覚めたときにスッキリとした満足感が得られる眠りのこと。質のよい睡眠は、1 日の活動で疲れた脳細胞を回復させるとともに、肉体的な疲労の回復や健康増進に大きな効果があります。

睡眠時間は個人差がありますが、理想は、毎日午後10時から、遅くとも12時には眠りに就き、午前3時までの「睡眠のゴールデンタイム」はぐっすり眠ること。同じ5時間睡眠でも、疲労回復などに大きな差が出てきます。この時間帯に深い眠りが得られると、成長ホルモンの分泌を促し、子どもの体の成長を促進させたり、大人の老化防止に効果があります。この時間帯は脳細胞の休息・発育にとって大変貴重な時間ですから、できる限り子どもには眠ってほしいものです。美容面からいっても、皮膚をつくり出す基底層の細胞分裂は、午後10時から午前2時ころがもっとも活発なことが確認されています。忙しい時などにも効果があります。忙しくて深夜まで仕事をしなければならないような場合、午後9時に寝て午前3時に起きて仕事をするほうが能率も上がり、昼間も意欲的に仕事をこなせます。しかし、今まで深夜に寝ていた人がいきなり午後10時に布団に入っても眠れないでしょうから、1ヶ月単位で10分ずつでも早く寝るよう心がけましょう。



## 【簡単な生活ポイント】

寝る前に37～39度ぐらいのお風呂に20分くらい入ると、心身ともにリラックスできて、自然な眠りに就くことができます。シャワーには交感神経を鎮静化させる効果があり、少し高めの水圧で長めに浴びるのもよいでしょう。毎日決まった時間に寝て、どんなに遅く寝ても朝は必ず決まった時間に起きる、休日はゴロゴロ寝て過ごさないなど、体内時計のリズムの乱さないよう心がけましょう。



バランスのとれた食生活も基本です。良質のタンパク質を中心に、ビタミン類とミネラルを加えましょう。植物性脂肪と糖類は適度に。(カルシウムも不足すると神経伝達に支障をきたし、イライラや不眠の原因になります。)