

充実した毎日を過ごし人生を謳歌するためには、質の高い睡眠をとることが欠かせません。なぜなら、質の高い睡眠は肉体的疲労を回復し、免疫力を向上させ、肌質を改善します。また、精神的疲労も回復させ、落ち着きや心の平穏を与え、記憶の定着や整理に必要なものだからです。そこで、今回は、睡眠の質を改善させる為の不眠の種類や対処法について特集いたします。

不眠症の種類

○入眠障害

床についてもなかなか(30分～1時間以上)眠りにつけない



不眠症の中でも多くの方が一番悩むのがこの入眠障害です。簡単にいえば「寝付きが悪い状態」ということになります。時間で言うと、30分～1時間、ベッドに入り、横になっても寝付けず、ひどい場合には2時間以上も眠れないケースがあったりもします。ただし、寝付きが悪いだけで、眠ってさえしまえば大体は朝まで眠れるパターンです。

○中途覚醒

いったん眠りについて、翌朝起床するまでの間、夜中に何度も目が覚める



これが結構厄介で苦しい状態ですね。寝たいのになぜか起きてしまう。トイレに何度も行かなければならない状態が続き、起きてしまった後にまた眠りに付くことが中々出来なかつたりして、結局良く眠れなかったという状態が続きます。中には起きてもまたすぐ眠れる方もいます。入眠障害と併発しやすい症状です。

○熟眠障害

眠りが浅く、睡眠時間のわりに熟睡した感じが得られない



「眠りが浅い状態」です。ぐっすり眠れず、朝起きて眠ったと思っているのになぜかとても眠たくてなかなか起きられず、昼になってもまだ眠気が来たりします。昼間に頭がボーっとしている状態が多くなってしまい、家事や仕事をしている時にはとてもつらい症状です。注意力なども散漫になってしまいます。

○早期覚醒

希望する時刻、又は通常の2時間以上前に目が覚め、その後眠れない



一言でいうと、「寝たいのに早く起きてしまう状態」の事です。加齢などによって現れやすい症状ですが、うつ病や不眠症の方にも出やすい症状です。これには交感神経が関係している場合が多く、感覚が高ぶっていたりするので当然起きてしまうと眠れずに、睡眠時間が十分に取れない状態が続いてしまいます。

交感神経を抑え、副交感神経を活性化させる

眠れない状態の一番の原因として、「交感神経の働きが活性化している」ことが挙げられます。また、他にも、カフェインの摂り過ぎなどが挙げられますが、寝ることを意識的に行い、気持ちを安らげるような状態に持っていくことがとても大切です。交感神経とは、身体を活発に動かすためにはとても大切な神経ですが、眠りにとって大事なものは、反対の副交感神経がしっかりと働かなければ良質な睡眠をとることができません。これも分かりやすく言えば、「交感神経は昼間の神経」で、「副交感神経は夜の神経」と言えます。より良い睡眠のためにリラックスを促すには、夜寝る前には交感神経を抑えて、副交感神経を働かせることがとても大切になってきます。

交感神経が優位だと…

- ◆体も心も緊張状態
- ◆呼吸が浅く早い
- ◆血行が悪い
- ◆免疫力が低下
- ◆不眠・眠りが浅い

副交感神経が優位だと…

- ◇体も心もリラックス
- ◇呼吸が深くゆっくり
- ◇血行が良い
- ◇免疫力UP
- ◇胃腸の働きが活発
- ◇寝つきが良く熟睡

副交感神経を優位にさせるには

副交感神経は人の自律神経の1つであり、リラックスした状態の時に優位に立ちます。拮抗する存在として交感神経があり、こちらは緊張している状態の時に優位に立ちます。眠れない夜というのは、妙に頭が冴えてしまっています。これは、交感神経が優位に立っており、脳が活発に働いている状態です。リラックスした状態になっていくことができれば、徐々にまどろんでいき、自然と眠りにつくことができるようになります。リラックス状態になるためには、次のような習慣をとり入れることが大切です。また、食事は就寝前の2時間前、入浴は1時間前までに済ませておきましょう。

○自律神経を落ち着かせる飲み物を飲む

牛乳のタンパク質を消化し生成される「オピオイドペプチド」にリラックス効果があります。白湯やホットミルク、ココアなど、刺激の少ないノンカフェインの物がお勧めです。

○α波を出してくれる音楽を静かに聞く

クラシック音楽などを聞いてリラックスしている時の人の脳はα波になっています。このα波の状態に導いてくれる音楽を利用することも効果的です。

○就寝1時間前に、光の刺激を弱くする。

光の刺激は特にあなたの脳に刺激を与えます。そのため、光による刺激を弱める事で徐々にリラックスした状態になることができます。温かい色の白熱灯がお勧めです。

○ゆっくり気持ちよくストレッチをする

気持ちよい程度のストレッチもあなたをリラックス状態に導いてくれます。また、日中にウォーキングなどをして、適度な疲労を与えるのも効果的です。