



はやし ま こと

廿日市野村病院 林 真紀 先生

(佐伯地区医師会)

強いストレスを感じる出来事があると一時的に夜眠れなくなることは誰にでもあります。それが1カ月以上持続し、日常生活に支障が出るようになった状態を「不眠症」といいます。

不眠症は、ストレスを強く感じる出来事への遭遇がきっかけとなり発症することが多いです。症状としては、寝入ることが難しい（入眠困難）、寝ても途中で起きる（中途覚醒）、睡眠時間は保っているが寝た感じがしない（熟眠障害）などがあります。不眠症になると、翌日の眠気、疲れやすさ、意欲や集中力の低下、気分の落ち込み、頭痛、食欲不振など、心身の不調を招き、日常生活や仕事に支障が出てしまいます。

不眠症を改善するには

次のように、生活習慣を改善することが一番大事です。

- ・寝る時間の4時間程前から覚醒作用のあるカフェイン（緑茶、紅茶、コーヒー、エナジードリンクなど）、タバコの摂取を控えてください。
- ・寝酒は寝入ることはできますが、短時間で睡眠効果がなくなり、深い眠りの時間帯が減ります。結果的に睡眠の質が悪くなり、不眠になるので、控えてください。
- ・15時以降に30分以上昼寝をすると、体内リズムが乱れて、夜に眠気を感じにくくなるので控えてください。昼寝をする場合は、15時以前に行い、かつ30分以内に抑えることを意識してください。
- ・なるべく朝の決まった時間に起きて、日光を浴びることも大切です。日光には体内リズムを整える効果があり、そこから1日が始まります。曇りや雨の日でも外の光を浴びることが大切です。部屋の電気の光は明るいように感じますが、曇りや雨の日でも、外の光の方が非常に有効です。
- ・それでも不眠が改善しない場合、薬による治療が選択肢として考えられます。睡眠薬に対して「依存症になる」、「次々に薬が増える」、「認知症になってしまう」など過度に怖いイメージがある人もいますが、現在の睡眠薬は適切に使用すれば安全です。ドラッグストアなどで購入できる市販の睡眠薬よりも、病院で処方されるものの方が安全と考えています。睡眠薬にはさまざまなものがあり、患者さんの症状に合わせた薬を選ぶことができます。

注意点

不眠症には、別の身体疾患や精神疾患が原因となるもの、薬の副作用が原因となるものなどもあります。その場合、原因に応じた治療が必要となります。心療内科や精神神経科、睡眠外来を掲げている病院が不眠症の治療の専門になりますので、不眠が改善しないときは病院に相談してください。



健康なるほど講座

もしかして不眠症？

問い合わせ

健康福祉総務課 ☎ 1610

NEWS for KIDS

元気に育て すくすく育て

最新の情報は、市ホームページまたは「はっっこ手帳(母子モ)」を確認するか、各申込先へ問い合わせてください。



母子モのダウンロードはこちら▶

備考欄は、①内容、②持ち物、③問い合わせ・申込先です。
※産前産後サポートセンター、山崎本社 みんなのあいプラザは駐車場が少ないので、来場するときは公共交通機関を利用してください

★育児相談【乳幼児と保護者】

とき	ところ	備考
20日(火) 9:30~10:30	山崎本社 みんなのあいプラザ	①身長・体重測定、保健師または栄養士による個別相談 ②親子(母子)健康手帳 ③20日(火)は市公式LINE予約または子育て応援室 ☎ 9188、27日(火)は大野支所(前日まで) ☎ 3309
27日(火) 9:30~10:30	フジタスクエア まるくる大野	育児相談 LINE予約 二次元コード▶ 

★身体測定【0歳児と保護者】

とき	ところ	備考
月~土曜日 9:00~16:00 ※祝日・年末年始を除く	産前産後サポートセンター	①保健師または助産師による身長・体重測定、個別相談 ②親子(母子)健康手帳 ③産前産後サポートセンター ☎ 9252 (申し込み不要)

★マタニティカフェ【妊婦】

とき	ところ	備考
9日、23日(金) 10:00~12:00	産前産後サポートセンター	①お母さん同士で、妊娠・出産・育児についてお話しませんか ③市公式LINEから予約 問い合わせは、産前産後サポートセンター ☎ 9252

★動画で学ぶ気軽に離乳食講座 【離乳食をこれから始める人、おさらいしたい人】

とき	ところ	備考
7日(水) 10:00~11:30	産前産後サポートセンター	①離乳食の基本を栄養士のお話と動画でわかりやすく伝えます ③市公式LINEから予約 問い合わせは、産前産後サポートセンター ☎ 9252

★ママカフェ【0歳児とお母さん】

とき	ところ	備考
6日、20日、27日(火) 10:00~12:00	産前産後サポートセンター	①楽しくおしゃべりをしてリフレッシュ ③市公式LINEから予約 問い合わせは、産前産後サポートセンター ☎ 9252

マタニティカフェ、離乳食講座、ママカフェの予約はこちらから

産前産後サポートセンター
市公式LINE予約
二次元コード▶



母子保健推進員(ママフレンド)の紹介

ママフレンドは、市から委嘱を受け、赤ちゃんの生まれた全ての家庭を訪問し、子育てに関する情報提供や相談を行うとともに、市の保健師との橋渡しを行っています。

次世代を担う子どもたちが健やかに成長できるよう、出産・育児を通して子育て中の家族を応援します。

ママフレンドには守秘義務がありますので、活動で知り得た個人情報は守ります。

【ママフレンドの活動人数】

廿日市地域23人、佐伯地域2人、吉和地域1人、大野地域29人、宮島地域1人

全国一斉子どものための 養育費電話相談会

子育て応援室 ☎ 9129

養育費に関することを司法書士に相談できます(無料)。

と き 8月31日(土)10:00~21:00(予約不要)

電話番号 ☎ 0120(567)301

問い合わせ 広島司法書士会 ☎ 082(221)5345