

不眠を治すには？



喫煙や就寝3-4時間以内のカフェイン摂取は寝つきを悪くします。
お酒は睡眠の質を悪くしますので、「寝酒」は逆効果です。



よくあるパターンと対応策

夜寝付けないが、
朝起きられない
→ 夜更かしを避けて
朝規則正しく起きる



睡眠時間が確保できない
→ 不眠が仕事効率を下げ、
睡眠時間を削る悪循環
→ 15時までに30分以内の昼寝



眠りが浅い
→ 昼間に適度な運動
遅寝、早起き



医師に相談すべき時

夜になんども
トイレに起きる



いびきが強い
寝ていると
呼吸がとまる



気持ちが落ち込む
気晴らしができない



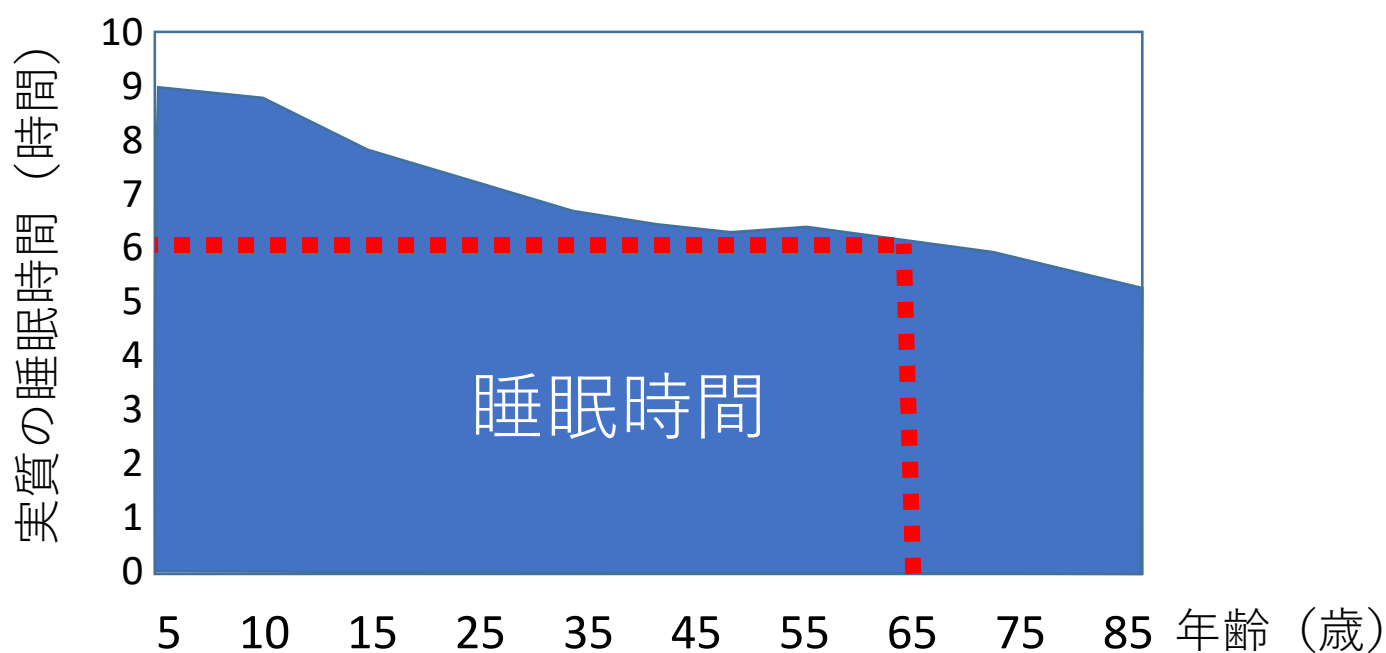
寝るときに
足がむずむずする
足が勝手に動く





高齢者の不眠

お年を召されると
睡眠時間は短くなるものです。
貴方の“不眠”は本当の不眠ではない
かも知れません



睡眠時間に
こだわらない



昼間の眠気が
ないことが大切



睡眠薬は効果よりも副作用のほうが2倍生じやすいとされますので、睡眠薬を飲むべきかどうかは良く主治医の先生とご相談ください。なお、長く飲んでおられても、8割の方が中止することができ、認知機能が改善したという報告もありますので、お薬を減らしたい方もご相談ください。