

5人に1人は不眠症

▼夕方は

- ・夕方(5~7時)に、定期的に**軽い運動**(散歩など)を20分程度行くとセロトニン分泌を促す。
- ・就寝2時間前には入浴か足湯だけでも行う。できたら「水素水浴」が望ましい。
- ・午後8~9時ごろは「**睡眠禁止ゾーン**」であり、眠くなるが眠らない。
- ・就寝前に常温水の200mlを摂るのは「**宝水**」と言われる。
- ・就寝時に[自律神経体操]や「**足裏シート**」なども効果ある。
- ・男性の約半数に見られる寝酒は、アセトアルデヒドを生じ交感神経を刺激する。また、夜は強い光(TV)や電磁波(スマホ)を避ける。



▼朝は

- ・起きたら2~3分でも**朝日**を浴びる(メラトニンが14.5時間後に分泌する)。

▼昼は

- ・食事はトリプトファン含有の多い(すじこ、タラコ、豆、卵、肉、玄米)を摂る。
(トリプトファンからセロトニン、そしてメラトニンになる)
- ・昼寝は午後3時までに**15分以下**とする。

▼睡眠一般～

- ・「頭寒足熱」として**足裏シート**を使用する方法もある。
- ・電気毛布やクーラーは準備に使用し寝る時はスイッチを切る。
- ・睡眠時間は6時間ぐらゐの睡眠が高血圧、糖尿病、うつ病の頻度が最も少なく、むしろ8.5時間以上の睡眠は死亡率が高い。
- ・男性は55歳頃から**朝型化**となり、同じ部屋の女性が入眠困難に陥るので、女性は夫が眠った後の時間を楽しめるように**隣**の部屋に変える。
- ・真夜中に目が覚めた時には、温かい飲み物を1杯飲むのも良い。

▼病気として

- ① 強いいびきや呼吸停止を伴う「**睡眠時無呼吸症候群**」
CPAP、マウスピース、「ナステント™」などの対処法があります。
- ② 日中突然眠りこける「ナルコレプシー」には特効薬がある。
- ③ 夜間に足裏に虫が這うなどの「むずむず症候群」にも特効薬あります。
- ④ 睡眠中、脳が活動している「レム睡眠」に急に叫んだり、大声で罵声を上げたり、蹴る・振り払うなどの行動異常が200人に1人ある。重篤な疾病でない事が圧倒的に多いので心配いらない。

▼その他

- ・ 眠剤服用をしている方は、**半量**とか4分の1にしていく工夫をしましょう。
- ・ 浅眠や悪夢には交感神経遮断剤(ミニプレス)が時に奏功することあります。