

生活整えしっかり寝る

セミの声もひときわ高く、暑さが日ごと強くなる毎日ですが、いかがが過ぎでしょうか？

急な暑さで寝付きも悪く、睡眠がしっかり取れなくなることもありまます。そうでなくても年齢と共に睡眠時間は短くなりがち。「眠れていない」と思っているしやる方も多いようです。

気候の影響はもちろんですが、持病による症状（痛み、頻尿、かゆみなど）が原因になることもあります。

またその治療に使う薬によっても不眠や昼間の傾眠などが起こることもあり、いろんなタイプの睡眠障害が起こります。

寝付きが悪い、眠りについたのにすぐ目が覚める、朝早くに目が覚めるなどそれぞれの症状で使うお薬も変わってきます。

医療機関にかかられた場合はご自身の不眠の状態をしっかり伝えるようにしましょう。

現在、使われる睡眠薬

は安全性の高い物が多く、体のふらつきや目まいなどの副作用が少ない物が中心です。

ただし高齢になると少量で効きやすい方も多く、排せつする力も弱く



なるので、注意して使用する必要があります。

お薬には頼りたくないと思われ方は、一日の生活のリズムを整える努力をしてみると良いかもしれません。

▼朝はダラダラせず

早起きして日光を浴びて体内時計をリセットする
▼夕方以降は激しい運動を避ける▼寝る前は寝付きが悪くなるコーヒーや紅茶などのカフェインを大量に取らない▼脳を休めるために寝る直前は携帯電話やテレビなどを見ないようにする▼禁煙する▼昼間のお昼寝は一時間以内にする。

薬を使ってもそうでなくても少しずつ体のリズムを整えていきましよう。質の良い眠りが得られ、楽しい良い夢が見られますように。

（薬剤師 西 美香）