

不眠症

質の良い睡眠をとるために



不眠症とは睡眠にまつわるトラブルの総称であり、なかなか寝付けない、寝付くことは出来てもすぐに目が覚めてしまうなどの症状が1ヶ月以上続き、日中の精神や身体の不調が起こる状態を指します。

「原因」は大きく分けると

心の要因—イライラ・ストレス・緊張

身体要因—年齢・痛み・かゆみ・病気

環境要因—明るさ・騒音・暑さ・枕

生活習慣要因—アルコール・カフェイン・ニコチン・
薬の副作用・運動不足

「対策」としては

①枕を見直す。

頚椎のカーブを正常な状態に保つため、自分に合った枕を使う。

②アロマセラピーを活用する。

③ハーブティーを飲む。

気持ちを落ち着かせ、体をリラックスさせてくれる。

④食生活を見直す。

夕食は少なくとも就寝 2 時間前までに適量を心がけてとる。 体を冷やさない食事をとる。

睡眠ホルモンの材料トリプトファンや睡眠に導いてくれる食物をとる。

(セロリ・レタス・豆乳・チーズなど)

⑤眠りやすい環境を作る。

明るさ・室温・音楽などの環境を整える。

テレビ・パソコン・携帯などの液晶画面の光を見ないようにする。

⑥体内時計を整える。

朝 7 時頃朝日を浴びると、14~16 時間後に睡眠ホルモンのメラトニンが分泌される。

なるべく毎日同じ時間に起きて意識して朝の光を浴びるように習慣づけましょう。

ハーブティー

- ジャーマンカモミール
- パッションフラワー (抗うつ薬と併用不可)
- リンデン
- カリフォルニアポピー (妊婦不可)
- バレリアン

就寝前のひとときはゆったりとした気分で過ごしましょう。就寝 30 分前を目安に温かいハーブティーを香りを楽しみながらゆっくりと召し上がって下さい。

精油

- ラベンダー
- マジョラム
- ベチパー

使い方

芳香浴—アロマランプ・ディフューザー 或いはティッシュやお湯の入ったマグカップに垂らして。

オイルマッサージ—ホホバオイルなどに混ぜてお風呂あがりにマッサージ

(30ml のオイルに対して 6 滴~12 滴)

アロマバス—ぬるめの湯舟に 5 滴位入れてゆっくりとつかる。

ライフスタイル

●食生活

コーヒー・紅茶・緑茶などのカフェイン飲料や、就寝前の飲食や飲酒は避ける。

●生活リズム

1 日の生活にメリハリをつけ、昼は活動し適度に神経を緊張させ疲れることが必要。

