



ふみんしよう

「不眠症」の科学

がんばらない
ようにがんばる

療 識
医 豆
め ち し き
ま め

25

「地下鉄をどつちやうていれるのか?それを考える
と、あたしや、夜もねむれないのよあ。」とはかつて
一世を風靡した三球照代師匠の懐かしいギャグで
すが、私も小さいころ考えてみましたが、やっぱり
つかれて途中でねてしまいました。(笑)なんとなく
寝苦しい季節となり診療所でも、「ねむれない」と
不眠の相談が増えています。今日は、不眠症につい
て考えて見ましょ。

眠れないといつても、大きく分けて、病気で眠れ
ない場合、病気ではないがたまたま眠れないとい
つ場合の2つに分けられます。

の場合は睡眠薬などの処方が必要ですが、今回
は「こつて、手軽にできる心かけ」について考えて
見ましょ。

患者さんの中には「眠るつ、眠るつとするだけ
と眠れないんだよ。何とかしてくれよ」といふ患者
さんは多い気がします。実は、「この眠るつ、眠る
つ」が曲者です。「眠るつ」に関してはこの努力で緊張
してしまいがちで眠れなくなってしまうのです。図
1を観てください。こんな緊張した状態ではなかな

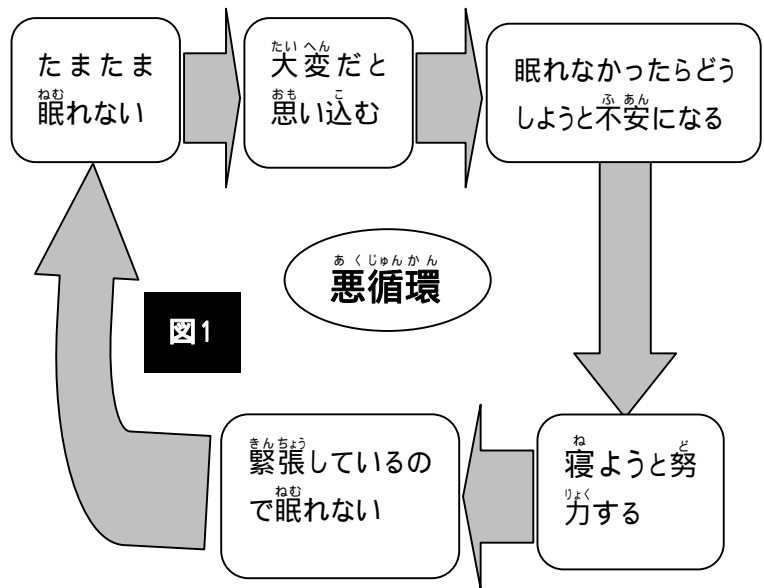


図1

か眠れそうにありませんよね。ではどうしたらよ
いのでしょつか?

逆に「今夜は眠らないぞ」と腹をくくってみましょ
う。本を読んだり、深夜番組をがんばって見ておき
てましょ。翌日は多少うらやまですが、通常であ
れば不眠不休でいられるのは2日くらいが限度で
す。たいてい次の夜は眠れることが多いです。「寝て
はいけない」と思つ場面では、案外寝てしまつとい
うのは皆さんにも経験があるのではないでしょ
うか? (国会中継をたまにぞくとずいぶん皆さん
寝ていますよね。)

それでもやはり眠れない場合は、「一度」相談く
ださい。【つぎ共同診療所医師 鈴木伸】

発行	ことぶきいりょうほんつうしんしゃ 寿医療班通信社
横浜市中央区松影町 3-11-2-402 NPO 法人訪問看護ステーション コスモス寿気付	
発行日	2005年6月19日
第45号	