

# ここからの相談室

その1

Q

気分が落ち込んで  
夜もぐっすり眠れないんです。

精神科専門医・精神保健指定医のなごみクリニック伊藤先生が、あなたやご家族の不調の改善に向けて、親身になつてお手伝いします。

## 「眠れない」を放置しないで

日本人の3人に1人が「眠れない」という症状を抱えています。ストレスが要因の場合が多いようです。

眠れないには、①寝つきが悪い、②夜中に目が覚め、③予定より2時間以上も早く起きてしまい、④ぐっすり感がない、⑤悪夢を見てしまう、といったものがあります。

眠りを妨げる主な原因是、病気のほか、寝る前のテレビやスマートフォンなどの明かりや、タバコ・コーヒー・緑茶などの刺激も。お酒は寝付きが良くなる反面、目が覚めやすく依存性もあります。

そして、眠ろうと意識するのは逆効果です。ゆったりとした音楽を聴いたり、40℃程度のお湯を飲んだり。軽いストレッチも効果的です。毎朝同じ時間に起きて太陽の光を浴びると体内時計がリセットされ眠りやすくなります。

ただし、中にはうつ病などの精神疾患による場合もあります。うつ病に悩む人は日本人の4人に1人と言われています。放置すると、疾患が悪化する可能性や、高血圧・糖尿病を併発するリスクも高まります。



### Profile

なごみクリニック

院長／伊藤 優(いとう たかし)

精神科専門医・精神保健指定医  
神奈川県生まれ。東京医科大学医学部卒業。東京医科大学付属病院 メンタルヘルス科入局後、平成20年5月より医療法人社団愛陽会 三川病院に勤務。平成28年3月よりなごみクリニック開院。

次号は…  
うつ病について  
お話しします