



薬剤師の

# ちょっと藥に立つお話

上田薬剤師会 発

YAKUNI  
TATSU  
OHANASHI  
VOL.96

Vol.96

地域の皆さんの健康のために  
さまざまな活動をしている  
上田薬剤師会から、  
健やかな毎日をつくるために  
ちょっと役立つお話を  
お届けしていきます。

毎月「第2土曜日」の  
週刊うえだを、どうぞお楽しみに!

今月のTOPICS

## 不眠と不眠症

その①

寝苦しい夜、降り続く雨が気になる夜、ふと心配事を思い出した夜…。「眠らなければ」と思うほど目が冴えてしまう経験は誰にでもあるでしょう。寝ようと思っても眠れないという「不眠」と、「不眠症」について、薬剤師の佐藤大樹さんに聞きました。

### 「不眠症」とは?

誰しも経験がある「眠ろうとしても眠れない」原因はさまざまですが、普通であれば数日から数週間すればまた眠れるようになることでしょう。しかしそれが1ヶ月以上にわたって続くと、日中の倦怠感、意欲や集中力の低下、食欲の低下など、日常生活に支障をきたす体の不調が現われます。そうなった場合には、「不眠症」と考えられます。

### 「不眠症」のタイプ

不眠症には、大きく4つのタイプがあります。

- 入眠障害** 布団に入ってから眠るまでに長い時間を要するケース。不眠症の中で最も多いタイプです。不安や緊張が強いときに起こりやすいといわれます。
- 中途覚醒** 睡眠中に何度も目覚めてしまうケース。中高年や高齢者によくみられます。夜間頻尿が原因のこともあります。
- 早朝覚醒** 予定の起床時間より2時間以上早く目が覚めてしまうケース。高齢者によく見られる症状です。
- 熟睡障害** 睡眠時間は十分足りているつもりなのに、眠りが浅く、ぐっすり眠った気がしないというケース。睡眠時無呼吸症候群などの病気が関係していることもあります。

### 「睡眠時間」は問題でない

加齢とともに睡眠時間は短くなるのが一般的です。日本人の平均睡眠時間は7時間程度ですが、人それぞれ個人差があります。3時間ほどで間に合う人もいれば、10時間寝ないと足りない人もいるでしょう。睡眠の「時間」は重要ではなく、「日中に体の不調が現れる」ことが問題です。日常生活に支障がなければ、「不眠症」ではありません。睡眠時間が短いことや、目覚めた回数にこだわり過ぎない、気にしすぎないことです。

- ・不眠を引き起こす原因とその予防法については、次回にお伝えします! 次号まで待ちきれない、詳細についてお知りになりたい方は、かかりつけ薬剤師・薬局にご相談ください!

## はい、お答えします!

Q. ジュースやお茶、コーヒー等で薬を飲んでも問題ないでしょうか? (東御市 52歳女性)

A. お茶、グレープフルーツジュース、コーヒー、牛乳などによって影響を受けるお薬があります。基本的には水または白湯、服薬補助剤などで飲みましょう。服用しているお薬と飲み物の影響についてはその都度、かかりつけの薬剤師・薬局に相談してください。



かかりつけ薬剤師・薬局を上手に活用して、健康な毎日を送りましょう! どうぞお気軽に相談ください!

▲上田薬剤師会「認定基準薬局」の目印、グリーンクロス看板

このコーナーでは毎月、読者の方からの

質問に薬剤師がお答えします。

お薬に対する素朴な疑問、質問、なんでもお寄せください。

宛先

〒386-0012 上田市中央6-3-41  
週刊うえだ「はい、お答えします!」係  
メール weekly-ueda@po3.ueda.ne.jp  
FAX 0268-22-6201

