

働き盛り世代で多い「睡眠の誤解」と正しいポイント

働き盛り世代(30~50代)は、**仕事・家庭・社会的な役割**が重なり、睡眠の質が落ちやすい年代です。その一方で、睡眠に関する「誤解」が多く、治療や改善の妨げになることがあります。薬剤部では、正しい知識をお伝えし、安全な睡眠改善をサポートしています。

×誤解①「寝酒をすると寝つきが良くなるからOK」→実は…深い眠りが減り、中途覚醒が増える

寝酒は一時的に眠りやすく感じますが、睡眠の質を確実に下げます。翌日の疲労感・集中力低下につながるため、治療の妨げになることも。

×誤解②「睡眠薬は怖い・一度飲むとやめられない」→実は…薬の種類で依存性は大きく異なる

現在主流の睡眠薬(オレキシン薬・メラトニン薬)は依存性が低く、安全性が高い薬です。適切に使用すれば長期化することは少なく、生活改善と組み合わせて減薬・中止も可能です。

×誤解③「眠れない時だけ飲めばいい」→実は…不規則な服薬は逆効果になることも

特に働き盛り世代は生活リズムが乱れがち。睡眠薬は「寝るスイッチ」ではなく、リズムを整えるサポート薬のため、医師の指示に沿った使い方が重要です。

×誤解④「スマホは光を暗くすれば大丈夫」→実は…光より「脳の興奮」が問題

ブルーライトだけでなく、SNS・動画視聴による情報刺激で脳が覚醒。寝つきの悪さの大きな原因です。

×誤解⑤「短時間睡眠でも慣れば平気」→実は…脳のパフォーマンスは確実に低下

働き盛り世代で「睡眠を削る習慣」が定着しやすいですが、慢性的な睡眠不足は気分の落ち込みや判断力低下を招きます。

✓ 正しいポイントのまとめ

- 寝酒は睡眠の質を悪化させる
- 睡眠薬は種類で依存性が大きく異なる(安全に使える薬も多い)
- 服薬は「習慣とリズム」の組み合わせが大事
- スマホは光より「脳の興奮」が問題
- 短時間睡眠への「慣れ」は存在せず、脳は確実に疲れる