

働き盛り世代の睡眠を整えるために



働き盛り世代に多い睡眠の悩み

当院では、近年**仕事・家庭・社会生活で多忙な** 30～50 代の外来患者さんが増えています。この年代では、**ストレス・長期労働・スマホ使用・夕食時の飲酒**などが重なり、以下のようなケースが多くみられます。例えば…

- 夕食～晩酌後に強い眠気があるが、夜中に覚醒してしまう。
- 布団に入っても考えが止まらず「脳が休まらない」。
- 朝起きても疲れが取れず、日中の集中力低下を実感。
- 「寝ないといけない」という焦りでさらに眠れなくなる。
- 不眠が続き、気分の落ち込みや不安が悪化。

精神科では**睡眠＝こころと生活の安定を支える中心**と捉え、薬剤部は安全な薬物療法と生活改善と一緒に考えています。



睡眠改善に役立つ生活習慣

薬だけに頼らず、「**眠れる身体の土台づくり**」を行うことが、不眠改善の近道です。

以下は、厚生労働省が示す「睡眠 12 箇条」を、働き盛りの方向けに要約したものです。

睡眠の質を高める生活習慣

1. 朝の光を浴びて体内時計を整える
2. 就寝前はスマホ・強い光を避けてリラックス
3. 夕方以降のカフェインを控える(コーヒー・エナジードリンク)
4. 寝酒を避ける(中途覚醒を悪化させる原因)
5. 適度な運動を取り入れる(夕方～夜は控えめ)
6. 眠れない時は布団を出て気分転換(「寝なきゃ」の焦りを減らす)