

## 【いなぐま通信】

### 不眠

### バックナンバー

今回は**不眠**について考えていきましょう。

[2009/12号 ウイルス](#)

睡眠とは…?

[2009/11号 ウォーキング2](#)

体や脳を休める為に必要で、睡眠には『**レム睡眠**』と『**ノンレム睡眠**』があります。健康的な睡眠では約90分周期で『**浅い眠り**』と『**深い眠り**』を繰り返してます。

[2009/10号 ウォーキング](#)

[2009/9号 タンパク質](#)

[2009/8号 脂質](#)

不眠とは…?

[2009/7号 糖質](#)

何らかの原因(下記参照)で**十分な睡眠が取れず、日中に疲労感・集中力低下・倦怠感などが起こり日常生活に悪影響を及ぼす状態**です。

[2009/6号 栄養素](#)

[2010/5号 不眠](#)

[2010/4号 花粉症](#)

**不眠のタイプ** (大きく分けると…)

[2010/3号 五十肩2](#)

**入眠障害** :寝付けない

[2010/2号 メタボ](#)

**中途覚醒** :夜中に何度も目が覚める

[2010/1号 有酸素運動](#)

**早期覚醒** :早朝に目が覚めてしまう

[過去のものはこちらから](#)

**熟眠障害** :ぐっすり眠った気がしない

**不眠の原因**となるもの

**環境的** (騒音・気温・明るさ等)

**身体的** (睡眠時無呼吸症候群・痛み・かゆみ等)

**心理的** (ストレス・イライラ等)

**精神的** (うつ・統合失調症・不安障害等)

**生理的** (時差ぼけ・交替勤務等) など

眠れないと日常生活に大きく影響を与える事があります。

**不眠にならない**為にも、適度な運動や音楽を聴くなどの自分にあたりリラックス方法を見つけ規則正しい生活を心掛けまし

この改善されない場合はぜひ医療機関へご相談を

よつ。改善されない場合はぜひ医療機関へご相談を。