



エイジェックグループの皆様、こんにちは、「こころの安心 相談窓口」です。
現在、新型コロナウイルス感染症の第7波が急拡大し、感染者数の最多記録を更新しています。今までの傾向では連休後に感染が拡大しています。9月の後半に3連休がありますので、各々出来る限りの対策を取りながら、休日を過ごしてください。

今月号は【不眠】【不眠に効くツボ】についてお伝えします。



眠りたいのに眠れない・・・「不眠」について

厚生労働省の調査によると、日本人の21.7%が慢性的な不眠を訴えており、睡眠による休養がしっかり取れていないと感じる方が多いようです。例えば、何か大事な用事がある前日に眠れないという体験は誰でもあると思いますが、1か月以上経過しても不眠が改善せず、日常生活に支障が生じる場合は不眠症が疑われます。

代表的な不眠の症状は、4つのタイプがあります。寝付きが悪く布団に入ってもなかなか寝付けない「**入眠障害**」、いったん寝付いても途中で何度も目が覚めてしまう「**中途覚醒**」、起きようと思っていた時間よりも早く目が覚め、その後眠れない「**早期覚醒**」、十分な時間寝ているのに眠った気がしないと感じる「**熟眠障害**」。これらはいずれかひとつだけということではなく、複合的に起こることもあります。

眠れない原因は様々ですが、主に「**ストレス**」、「**生活の乱れ**」、「**就寝時の環境等**」が挙げられます。

【 ストレス 】



ストレスからくる緊張は不眠の原因となります。いろいろ考えすぎて思考が止まらず、心身が休まらない状態となります。

【 生活の乱れ 】



夜更しや不規則な食事、暴飲暴食などの生活の乱れから、体内リズムが崩れ、不眠につながることもあります。

【 就寝時の環境 】



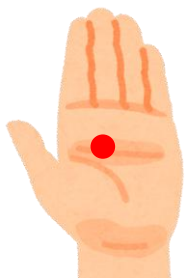
アルコールは睡眠の質を低下させ、眠りを浅くします。カフェインは交感神経を刺激し、睡眠ホルモンの働きを抑制します。

寝付けない時に押してみよう！！「不眠に効くツボ」



よく眠れる方法として、睡眠前の入浴やストレッチ、適度な運動などは有名ですが、今回はちょっと変わった方法「不眠に効くツボ」を紹介します。ツボを刺激することで、不眠の原因となっている心身の不調が緩和されることがあります。「**労宮**」は精神機能を司るツボ、「**失眠**」は軽度な悩みによる不眠に効果的なツボです。なかなか寝付けない時に、試してみてください。

不眠を緩和する方法を紹介しましたが、改善が見られない場合は、早めに専門機関に相談しましょう。



労宮（ろうきゅう）

手を軽く握った時、人差し指と中指の先端の中間にあるツボです。やや強めに押すと、全身の緊張が緩み、ゆったりとした気分になるといわれています。



失眠（しつみん）

かかとの中央にあるツボです。お灸や湯たんぽなどで温めて刺激を加えると、効果的です。

出典：CHR メンタルヘルスの基礎知識 眠れない時に眠る方法・不眠の原因と対処法

「こころの体温計」

ストレス度が、水槽の中で泳ぐ金魚などの絵になって表示されます。

気になることがあるときは、心の健康状態を確認してみましょう。睡眠の状態もチェックできます。



お悩みやご相談は

【こころの安心 相談窓口】

MAIL:

counselor@agekke.co.jp

