

不眠がちな人がよく眠れるようになりたいと生活内容を見直し、実践にかかったときにぶちあたる壁がある。眠ろう、眠ろうと努力すればするほど、よく眠れなくなるというジレンマだ。

きちんと3度の食事をとる。太陽の光を浴びて運動する。夜にコーヒーは飲まない。これらはすべて努力すれば可能である。

逆に、こういふことがまじめにできる人はど「頑張ってるぞ」と思ったとたん、余計に眠りにくくなり、はたと困ってしまう。良い睡眠をとるための条件づくりに努力が必要だが、最後の入眠ハードルは努力す

## ZZZ 眠って、元気に ZZZ

### 眠る努力が逆に阻害

る者の美敵なのである。自分に合った寝具、寝る前には音楽を聴いてリラックス、眠式呼吸をする

るなど「最近では睡眠衛生の情報に氾濫している。新しい情報が出てくるたびに枕を買いに行ったり、よく眠れるCDを捜しに行ったりしてしまうわけだが、これらはすべて原則であり、自分に合ったものは人によって違ふので、努力しすぎて肩に力が入ると眠りは訪れてくれないくなる。

眠りにつけない悩みに限って言うところ(不眠を起す珍らしい病気ではないとして)、酸は「身体の緊張」「脳の興奮」「こころの不安」である。これらは三位一体で現れ、おぼろげ、その場限りのもの、つまり直前に核戦争の番組を見て怖くなった

り、引き込まれるような小説を読んで奥の奥肉腐ったり、明日プレゼンテーションがうまくできるかなと考えたりするだけでも人によっては入眠しにくくなる。

しかし、眠れているのが持続的な不安やストレス、「結婚問題」、「子どもとの通学」、「老後の生活設計」であつたりすると睡眠衛生の原則のみで立ち行かないことがある。自分でそれがひつかかっていることに気付いていない人も多く、こういった問題に目を向け、全面的解決に至らないにしても整理する手助けをするのも睡眠専門医に聞かれる投薬の一つである。

