

運送業務に従事する方は、運動不足などが原因で生活習慣病を発症しやすい状況におかれています。そして生活習慣病は睡眠問題とも関係があり、これを放置すると病気の悪化、心身に支障をもたらします。

そこで今回は、十分な睡眠がとれずに日中の業務や安全運転に支障を及ぼしかねない「不眠」について、その対処法を紹介します。

少しの昼寝でも効果的

ドライバーにとって睡眠は非常に大切です。しかし、睡眠が十分にとれない日が続くと「あ～今夜も眠れないのか…」と不安になり、「早く眠らなければ…」と焦れば焦るほど目が冴えてしまう。これは、不眠がちの方が共通して経験する不安です。一過性で終わるはずだった不眠が慢性化して不眠症になる、その背景にはこのような「不眠恐怖」があるといわれています。

不眠が続いていると、寝床に向かうだけで緊張してしまい、夜になるのが憂うつになってくる…という

状況になることもあります。そのようなときは“どうせいつかは眠くなるのだから、眠くなるまで起きてみよう!”くらいに割り切った方が良い方向に向かうでしょう。実際「眠れないのに我慢して無理に寝床にいる」と不眠が悪化することがわかっています。

また、前の晩に眠れなくて仕事に集中できない、眠くてしょうがないという場合には、昼寝をすると良いでしょう。10～15分で十分です。たとえ短時間でも脳の疲労をとるのに効果があるといわれています。

ためらわず専門医に相談を

どうしても不眠に悩んだときには、専門医に相談しましょう。不眠症の方は、心療内科など専門の診療科を訪ねてください。もしくは、かかりつけ医に不眠について相談するだけでも不眠恐怖は和らぎます。

また、現在広く使われている睡眠薬は、不安や緊張・興奮を和らげて眠りに導くので、自然に近い眠りが得られ、副作用も少なく安心して使えます。

ただし長期にわたって漫然と使い続けるのはよくありません。医師の指導のもとに適切に使用しましょう。

大切なのは眠れないことを一人でよくよ考え込まないこと。その心配する気持ちそのものが、不眠を悪化させ、さらに心身(うつやストレス性疾患)にも悪影響を与えてしまうのです。

不眠への対処、できることから始めよう

不眠対処の第一歩は、さまざまな不眠の原因を診断し取り除くこと。そして、無理せず自分に合った安眠法を工夫することが効果的です。

安眠のための、8つのPoint!

Point 1 就寝・起床時間を一定に

睡眠覚醒は体内時計で調整されています。週末の夜ふかしや休日の寝坊、昼寝のしすぎは体内時計を乱すのでご注意ください。平日・週末に関わらず同じ時刻に起床・就寝する習慣を身につけましょう。

Point 2 睡眠時間にこだわらない

睡眠時間には個人差があります。「○○時間眠りたい!」と目標を立てなくても結構です。どうしても眠気がないときは、思い切って寝床から出てください。日中に眠気があるときは、午後3時前までに30分以内の昼寝をとると効果的といわれています。

Point 3 太陽の光を浴びる

太陽光など強い光には体内時計を調整する働きがあり、光を浴びてから14時間目に降に眠気が生じてきます。早朝に光を浴びると夜寝つく時間が早くなり、朝も早く起きられるようになります。逆に夜に強い照明を浴びすぎると、体内時計が遅れて早起きがつらくなります。

Point 4 適度な運動をする

ほどよい肉体的疲労は、心地よい眠りを生み出してくれます。激しい運動は刺激になって寝つきを悪くするため逆効果です。短期間の集中的な運動よりも、負担にならない程度の有酸素運動を長時間継続しましょう。

Point 5 自分流のストレス解消法を

ストレスは眠りにとって大敵。音楽・読書・スポーツ・旅行など、自分に合った趣味をみつけて上手に気分転換を図り、ストレスをためないようにしましょう。

Point 6 寝る前にリラックスタイムを

睡眠前に副交感神経を活発にさせることが良眠のコツです。ぬるめのお風呂にゆっくり入り、好きな音楽や読書などでリラックスする時間をもって心身の緊張をほぐしてみましょう。



Point 7 寝酒はダメ!

お酒は睡眠にとって百害あって一利なし。特に深酒は禁物です。寝酒をすると寝つきが良くなるように思えますが、効果は短時間しか続きません。飲酒後は深い睡眠が減り、早朝覚醒が増えてきます。お酒を不眠対処に使わないようにしましょう。

Point 8 快適な寝室づくりを

寝具や照明などは自分に合ったものを選びましょう。また温度や湿度にも注意が必要です。睡眠のための適温は20℃前後で湿度は40%～70%くらいに保つのが良いといわれています。