

企画・制作/(株)宣通
TEL.(03)6435-8433

広告

教えて!! ドクター + Q&A

Q 最近よく眠れないのですが、心療内科ではどのような治療をしてもらえるのでしょうか？

A 不眠の症状には、「入眠困難」、「中途覚醒」、「早朝覚醒」、「熟眠障害」という4つがあります。不眠により疲れがとれず元気がでない、勉強や仕事のパフォーマンスが低下する、など何らかの支障が生じると「不眠症」として治療することになります。不眠の原因は様々です。神経質な性格や不規則な生活などの遺伝・環境要

因、喘息や睡眠時無呼吸症候群などの身体疾患、降圧剤や利尿剤などの薬剤、飲酒やタバコ摂取などが影響していることもありま

す。不眠の治療は、適切な睡眠時間と起床時刻を設定し、生活習慣や環境の改善をすることから始めます。朝目覚めたら日光を浴びる、ゆったりとした入浴や軽い運動をする、などは快眠を導くお勧めの生活習慣です。睡眠に関する考え方や行動を見直す「認知行動療法」も有用な治療法です。これらの取り組みで十分な効果が出ない場合には薬物治療に進みます。

睡眠薬は大まかに3つに分けられます。催眠・鎮静作用や抗不安効果のあるベンゾジアゼピン受容体作動薬、脳の覚せい剤のスイッチを切るオレキシン受容体拮抗薬、体内時計に

働きかけて睡眠リズムを整えるメラトニン受容体作動薬です。不眠症状の種類や年齢、生活環境にあわせて最適な薬を選択をすることで、副作用や、耐性・依存性の心配を最小限にとどめ症状の改善を図ります。

不眠症が続くと二次的に不安やうつ症状が悪化してしまうこともありますので、お早めに専門医に相談されることをお勧め致します。



南浦和駅前町田クリニック
院長 町田 なな子

南浦和駅前町田クリニック院長。医学博士、精神保健指定医、日本精神神経学会専門医・指導医、日本精神神経学会認知症診療医、日本医師会認定産業医、日本臨床精神神経薬理学会、日本うつ病リワーク協会、日本ADHD学会、日本スポーツ精神医学会。

医療法人 瑛清会

もちづき歯科

一般歯科・小児歯科・矯正歯科

院長 望月 英徳

さいたま市見沼区春岡2丁目39 駐車場完備

☎048-687-6480

脳神経外科 ブレインピア坂戸西

院長 伏原 豪司

ネット受付可能 脳ドック12,000円~

坂戸市大字新堀279番地1(坂戸西スマートIC近く)



☎049-288-7007

あなたの街の

コラムご紹介頂く 医療機関様募集中!!



... お問い合わせは (株)宣通 ☎03(6435)8433 ...