

〜眠れないあなたに贈る〜

気力みなぎる  
朝を迎えられる

# 「不眠症」 克服法

# 目次

|                 |     |
|-----------------|-----|
| はじめに            | 4   |
| 不眠症とは           | 6   |
| 睡眠のサイクル         | 12  |
| 不眠症の原因          | 19  |
| 不眠症になりやすい人      | 29  |
| 不眠症の危険性         | 33  |
| 不眠症の診断          | 38  |
| 睡眠障害外来          | 43  |
| 不眠症に効果的な薬       | 49  |
| 不眠症の自然療法        | 62  |
| 睡眠衛生学           | 69  |
| ストレス管理とリラクゼーション | 73  |
| 認知行動療法          | 81  |
| 漸進的筋弛緩法         | 85  |
| その他の対策          | 95  |
| 光療法             | 98  |
| 良く眠るためのアドバイス    | 102 |
| 子どもの不眠          | 109 |
| おわりに            | 117 |

## 免責事項

本書は、情報提供目的で書かれています。

本書の記載内容は、専門家のアドバイスや診断、ならびに治療等の代わりとなるものではありません。

効果や成果につきましては、個人差があることを予めご理解の上、読み進めて下さい。

治療等を目的に実践する場合には、必ず専門家や有資格者のアドバイスを受けてください。

本書の作成にあたって、正確かつ間違いのない内容を記載するよう心がけておりますが、データや情報が変更される場合もありますのでご了承ください。

本書の記載内容を実践することで、直接的あるいは間接的に発生するいかなる損害について、その責任を一切負わないものとします。

## はじめに

私たち人間には、生まれながらにして持っている「身体能力」というものがあります。

「睡眠」は、食べることと同じように、元々人間に備わっている身体能力の1つです。

つまり人は、生まれたときから眠ることができるのです。

決して長時間眠るというわけではありませんが、その方法は誰もが知っています。

苦もなくできてしまう、生まれつき備わった能力が「睡眠」です。

つまり、本来は努力をすることなしに、簡単に眠ることができるはずです。

目を閉じてリラックスするだけで、眠りの世界に誘われますよね？

しかし、それほど簡単に眠れない人があまりに多いのです。

厚生労働省による2005年の調査では、約30万人もの人が、不眠症に悩んでいるということです。

この数はおよそ20年間で7.5倍に増えたことになります。

この原因不明の症状により、狂気にとりつかれる人もいます。

アメリカの有名な作家、ステファン・キング (Stephen King) 氏は、「Insomnia (不眠症)」という著書を著しています。この本の登場人物は、眠れないために休息がとれず、狂気に走ってしまいます。

人気俳優、ブラッド・ピットが出演したことで注目を集めた映画『ファイトクラブ (Fight Club)』も、不眠症の主人公がカギを握るお話です。

現在では日本でも数多くの睡眠障害のための専門クリニックがあり、不眠症に苦しむ人の助けになっています。

睡眠をとることで英気が養われます。明日への活力が生まれてくるのです。睡眠を取り上げられた人には、破滅的結末が待っています。

世界的に有名なアメリカの作家、F・スコット・フィッツジェラルド (F. Scott Fitzgerald) 氏は、「眠ろうとしても眠れないなんて、世界で最悪の事態だ」と述べています。

しかしながら、不眠症を克服する方法は、あります。  
簡単にはいきませんが、可能です。

これは、睡眠専門クリニックの手を借りなくてもできることです。この本を読めば、不眠症についての詳しい知識を知ることができます。

さあ、あなたも健やかな睡眠を、ぜひ手にいれてください！