

眠れないとお悩みの方に、自分でできること

1. 不眠症とは

不眠症は、日本人の約10人に1人の割合であるといわれています。眠れないことが原因で、日中に眠気があり、心身の不調を生じ、日常生活に支障が生じる、といった症状が現れ、ある一定期間持続する場合、不眠症と診断されます。不眠症には、寝つきが悪い入眠障害、途中で目が覚める中途覚醒、朝早く目が覚める早朝覚醒、熟睡した感じがしない熟眠障害の4つのタイプがあります。

2. 睡眠時間、寝床に対する考え方を換え、眠りやすくなる生活習慣をつける

まずは、眠りに対する基本的な考え方を知っておきましょう。睡眠時間は、人それぞれで、年齢とともに短くなります。日中しっかり覚醒して過ごせる程度の睡眠であればよく、8時間にこだわる必要はありません。また、寝床は、そこに行ったら、すぐに眠りに落ち、眠った状態を保つ場所と理解しましょう。すなわち、眠くなるまで寝床にはいかず、また、眠れないままに寝床にしがみつからないことが大切です。眠れない時間を寝床で過ごす寝床は苦しい場所になってしまい、眠ろうと緊張し、悪循環になります。就床時刻にはこだわらず、そのかわり、起床時刻は休みの日でも同じ時刻にしましょう。また、目が覚めたら、日光を取り入れ、規則正しい食生活、規則的な運動を心がけましょう。昼寝をするなら、15時前の20～30分がよいとされています。寝る前のカフェイン摂取、飲酒、喫煙は避けましょう。パソコン、スマホも控えたほうがよいでしょう。寝室を暗く、静かにしておき、入浴や軽い体操で体温を少し上げ、下がるタイミングで寝床に就くのもよいでしょう。

3. 睡眠制限法で睡眠効率をアップ

上で睡眠に対する考え方、望ましい行動をいくつか挙げましたが、それに基づき、実際に自分で実践できる対処法を紹介します。睡眠制限法と呼ばれ、認知行動療法の一つです。ポイントは、睡眠効率の

アップです。睡眠日誌をつけ、実際の睡眠時間の平均を出します。15分加えて、それを寝床にいる時間（就床時間）とします。起床時刻を決め、寝る時刻が決まります。しばらく継続し、再び平均睡眠時間を出し、就床時間に対する割合を求めます。例えば、実際の睡眠時間が6時間とすると、就床時間は6時間15分と設定され、朝6時に起きるとすると、夜11時45分に寝床につきます。しばらくやってみて、睡眠時間が5時間15分であったとすると、睡眠効率は、84%となり、85%以下であれば、就床時間を平均睡眠時間まで減らし、寝床には夜12時45分に就くこととなります。逆に、90%以上であれば、就床時間を15分程度伸ばします。同じことを繰り返し、1～2か月で最終的に睡眠効率を85～90%へと持っていくことを目指します。このようにして寝床を本来の眠るための場所へと変えていきます。

4. 不眠の背景に何かが隠れている場合もありますので要注意

不眠を及ぼしている原因が、他にある場合もあります。例えば、どこか痛むところがないか、かゆみがないか、排尿回数が多いか、うつ病が隠れていないか、他の薬が原因となっていないか、睡眠時無呼吸症候群がないか、といった具合です。そういった場合、それらに対する対応が必要となります。また、適切に睡眠薬を使用することも時に大切となります。医療機関へ相談しましょう。



和水町立病院 内科医 佐藤 孝彦

歴史調査の楽しみ方

江栗城跡

29

大田 幸博
（元・菊水町史編集委員会副委員長）

1 月は、城尾の西縁下を中心に調査しました。月末の大雪でも、江栗城跡に大した事はなく、3日後には、普段通り、現場に立つ事が出来ました。

城尾の西縁下

急峻に削り出された崖面下に、大規模な造成地が連なります（菊池川に面する東側は傾斜地が目立ち、好対照の縄張りです）。

①・②は城尾の最上部で、北西側に堀切があります。直下は、③を挟んで高さ5mの崖面になっています。直に削り出されており、②からの登攀は不可能です。さらに、ここから、⑦・⑧・⑬が南側へ連なり、第1の防衛ラインを形成します。

この事に加えて、斜面部の下位には、②・③・④に、第2の防衛ラインが考えられます。②は、南端から北側へ33m進んだ東側個所に分岐点があり、ここから北側へ段上がりになって、②が真っ直ぐに延びています。長さ87m、幅8～2m、綺麗な造成地です。上段⑬との高低差は3m、下段との高低差は1・9m。ここも、上段との崖面は、

削り出されています。

②③は、長さ65m、最大幅8・0m、②と同様に造成の度合いが高い区画です。③は、②の北側から始まる段上りの造成地です。②との高低差1・2m、上段③との高低差4・1m、長さ29m、幅は、北縁で10mに膨らみ、南端ですばります。

⑬・⑭・⑮・⑯・⑰・⑱は、間に挟まる犬走りのなものです。⑰は、長さ23m、幅5・0m、上段⑦との高低差は6・7m。

第2防衛ラインの西縁下

江栗城跡の周縁部は、志口永城跡と同様に、大方、絶壁であったとの見方が有力です。古い時代の採石場で、一部の絶壁ラインは、それによって形成されましたが、限定的なもので、要害の地に築かれた城跡との見方は、動きません。

要害堅固な城ですが、南西側（集落）からの入城が、唯一、容易です。城尾の地形が消滅する所で、登城道もここから上がっており、城門が設置されていたと推定されます。

したがって、有事の際は、敵方も、門

を破って、城内に攻め入る事になります。その事を、当初から想定して、城尾の西縁下に追い込んで、一気に、攻撃を加える手順が取られていたと推測するに至りました。絶壁の地形を利用すれば、斜面部に袋小路の区画が容易に形成出来ます。

さらに、防衛ラインを設定すれば、効果は絶大です。

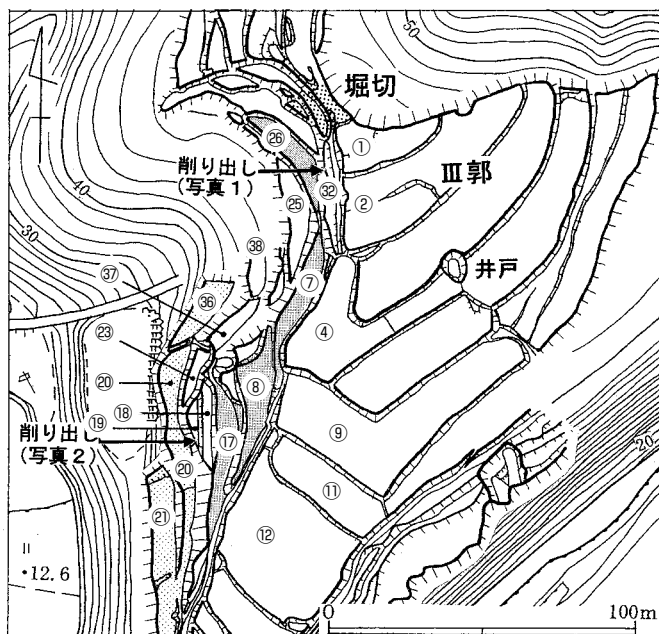
備考

これまでは「削り落とし」と表現してきましたが、崖面の整形過程が、より分かり易いように「削り出し」に改めました。削り出しは、石垣の役目も果たしました。敵方に威圧感を与え、登攀を困難にしました。降雨時、斜面部の崩壊防止にもなります。



写真1 第1の防衛ライン

写真2 第2の防衛ライン



※②・⑦・⑧・⑬・⑰：第1の防衛ライン
※③・④・⑤：第2の防衛ライン

江栗城跡 Ⅲ郭（城尾北西域）