

# 眠りとこころの健康



## 1 健やかな眠りの意義

健やかな睡眠があつてこそ十分な休養をとることができます。

現代生活はシフトワークや長時間通勤・受験勉強・インターネットやゲームをしての夜型生活など、睡眠不足や睡眠障害の危険で一杯です。睡眠不足による事故、慢性不眠によるうつ病や生活習慣病の悪化など、睡眠問題を放置すると日中の心身の調子にも支障をもたらします。

私たちは人生の3分の1を眠って過ごします。最も身近な生活習慣である睡眠にもっと目を向けてみませんか。



## 2 昼間の眠気

健康な人でも長期間睡眠不足が続くと昼間に強い眠気が出現することがあり、睡眠不足症候群と呼ばれています。睡眠不足症候群では平日の睡眠時間が3～5時間と短く、休日に睡眠不足を取り戻すため9～10時間と長く眠るのが特徴で、平日の睡眠を十分とるようにすると日中の強い眠気はなくなります。毎日必要な睡眠時間は人によって異なりますので、周りの人が4～5時間の睡眠で大丈夫だから自分も大丈夫だろうと、同じような生活をしていると睡眠不足の影響が強くなる場合があります。

昼間に強い眠気があり、居眠りなどで学業や仕事に支障がある場合は、睡眠障害専門の医療機関を受診して必要な検査・治療を受けることが大切です。



## 3 不眠症

誰しも「眠ろうとしてもどうしても眠れない」という体験をしたことがあるのではないのでしょうか。心配事がある時・試験前日・旅行先など様々な原因がありますが、通常は数日から数週のうちにまた眠れるようになります。

しかし時には不眠が改善せず1か月以上にわたって続く場合があります。やがて倦怠感・意欲や集中力の低下・食欲低下など日中にさまざまな不調が出現する状態を「不眠症」といいます。

### 1 うつ病による不眠

生活リズムの乱れやストレス、薬の副作用など不眠の原因はさまざまですが、こころの病気の場合も不眠を伴います。近年は、うつ病にかかる人が増えており、単なる不眠だと思っていたら実はうつ病だったというケースも少なくありません。「早期覚醒」と「日内変動（朝は無気力で夕方にかけて元気がでてる）」の両方がみられる場合には、早めに専門医を受診してください。

### 2 「うつ」はこころと体のSOS

「うつ」は、こころのガソリンが切れたりオイルが汚れたりして元気がなくなった自動車のような状態です。そのような状態のまま走らせていたら、車は壊れてしまいます。「うつ」も同じです。脳がSOSを出していたら、きちんと休養をとってこころと体を十分に休めましょう。そのため「うつ」に自分自身で気づいたり、家族や職場の同僚など近くにいる方が気づくことはとても大事です。医学的な治療が必要な場合には、医師による診察の後に必要に応じて適切な治療法を選択し、十分時間をかけて治療することが大事です。

## 4 こころの絆創膏

様々な悩みを抱えたとき心理的に追い詰められることは誰にでも起こる可能性があります。そんなときはひとりで頑張らないで助けを求めてみませんか。

名古屋市が運営するウェブサイト「こころの絆創膏」では、悩みの種類に応じた約190の相談機関が検索できます。また、スマートフォン用「こころの絆創膏」アプリでは、「こころの健康づくり」を目的として、セルフチェックでストレスやメンタルヘルスのチェックができるほか、相談窓口を検索してその場ですぐにメールや電話で相談することができます。

絆創膏の「絆（ばん）」の字は「きずな」とも読みます。ウェブサイト「こころの絆創膏」は、悩みを抱えた人のこころの傷（悩み）が小さなうちに、人と人との絆で手当してほしいという想いを込めて名づけました。

人に迷惑を掛けたくないという気持ちが強い人ほど、悩みをひとりで抱えてしまいがちです。もしも周りの人に話づらい場合は、相談窓口を利用してみてはいかがでしょうか。

ひとりで悩みを抱えず、誰かに相談してみませんか。

