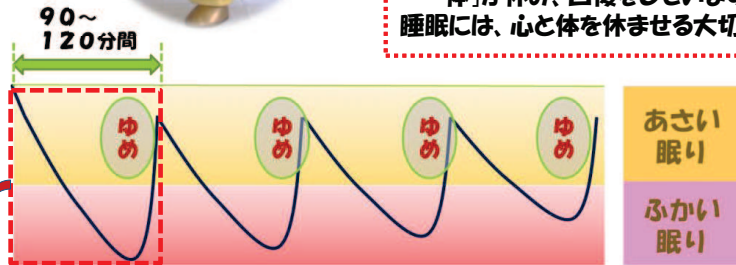


睡眠の豆知識



人は、
 「あさい眠り」(ノンレム睡眠1、2段階)
 →「ふかい眠り」(ノンレム睡眠、3、4段階)
 →「ゆめ」(レム睡眠)
 といった、およそ90～120分の「眠りの周期」を、
 ひと晩に3～4回、くり返しています。
 「ふかい眠り」では、脳の活動が低下し、
 「心」が休み、回復をしています。
 「ゆめ(レム睡眠)」では、筋肉などの活動が低下し、
 「体」が休み、回復をしています。
 睡眠には、心と体を休ませる大切な働きがあるのです。



「良い睡眠」とは、睡眠時間だけではなく、質の良い睡眠をとることつまり「ふかい眠り」を十分にとることが大切です。精神的ストレスが高まったり、うつ病の状態になるとふかい眠りが少なくなってきて、心や体が十分に回復することができなくなってきます。

睡眠キャンペーンとは？

平成18年10月、自殺対策の総合的な推進、自殺の防止および自死遺族支援の充実などを目的とした自殺対策基本法が施行されました。自死に至る人の中には、うつ病を発症しているにもかかわらず、それに気づかれていない人が少なくないと言われています。睡眠キャンペーンは、睡眠の大切さを多くの人に知ってもらうとともに、うつ病の人の多くが不眠を認めていることから、早期にうつ病に気づくことを目的としています。

～ ～ ～ 2週間以上続く不眠はうつのサイン ～ ～ ～

【心の相談窓口】

鳥取県立精神保健福祉センター(平日 8:30～17:15) ☎0857-21-3031
 鳥取市保健所 (平日 8:30～17:15) ☎0857-22-5616
 中部総合事務所倉吉保健所 (平日 8:30～17:15) ☎0858-23-3921
 西部総合事務所米子保健所 (平日 8:30～17:15) ☎0859-31-9310

【いのちの電話】

鳥取いのちの電話 (毎日 12:00～21:00) ☎0857-21-4343
 自殺予防いのちの電話(毎月10日 8:00～翌日8:00) ☎0120-738-556



相談窓口一覧

(令和4年4月作成)



睡眠キャンペーン
眠れてますか？
 十分な睡眠は
 心と体の栄養です

人は、眠っている間に、
 体や心の疲れを回復していると考えられています。

そのため、眠れない日が続くと、
 体や心にさまざまな不調を来します。

なかなか、寝つけない。
 途中で何度も、目が覚めてしまう。
 ぐっすりと、眠った気がしない。
 日中、眠気が強くて、がまんができない。

このような「不眠」は、
 うつ病でもっともよく見られる症状の一つです。

うつ病のおよそ90%の人に不眠の症状があります。
 また、うつ病が発症する前ぶれとして、
 およそ40%に、不眠が現れるといわれています。

自分の睡眠に気をつけること、
 十分な睡眠をとることが、
 うつ病の予防や早期発見につながります。



眠れてますか？

自分自身の睡眠をふり返ってみましょう！



①②③ 不安やストレスがたまってくると、「眠れない」という症状がみられることは珍しくありません。とくに、よくある不眠の症状は、「フトンに入ってもなかなかすぐに寝つけない」という、「**入眠障害**」です。
30分以上経っても寝つけようなら、一度、フトンから離れて、気楽に本を読んでみたり、リラックスできる音楽を聴くなどして、眠くなるのを待つのも一つの方法です。
 心配事などが解消されて、症状が改善してくるようなら様子を見ますが、入眠障害が1週間以上も続いたり、**中途覚醒**（夜中に何度も目が覚める）や**熟眠障害**（ぐっすりとした感じがしない）が強くなってくると、早めに相談をしましょう。

この1週間のことについて、ふり返ってみてください。

①	ふだんは、何時ごろにフトンに入りますか？	就寝時間（1, 午前 2, 午後）	時	分	ころ
②	フトンに入ってから眠るまでに、どれくらい時間がかかりましたか？	約	時間	分	
③	ふだんは、何時ごろに起きますか？（フトンから出た時間ではなく、目が覚めた時間）	起床時間（1, 午前 2, 午後）	時	分	ころ
④	ふだんの睡眠時間は、何時間くらいでしたか？ （フトンの中にいた時間とは異なる場合があります）	睡眠時間	1日平均	約	時間 分
⑤	この1週間、夜間または早朝に目が覚めることがありますか？	0, ない	1, 1週間に、1～2回	2, 1週間に、3回以上	
ある場合 （1, 2に 回答した 人のみ）	最初に目が覚めたのは何時ごろですか？				時 分 ころ
	もう一度眠るまでにどれくらい時間がかかりましたか？				約 時間 分
⑥	睡眠の質は、いかがですか？	0, よい	1, まあまあ	2, 悪い	
⑦	日中、眠気が強いために、起きていられなくなり困ったことが、ありましたか？	0, ない	1, ときどき	2, 毎日	
⑧	1週間の終わり頃になると、日中、疲れがたまって、体がだるくなったり眠たくなったりすることがありますか？	0, ない	1, ときどき	2, いつも	
⑨	ゆううつ感や意欲の低下のため、物事をやりとげることができないことがありましたか？	0, ない	1, ときどき	2, 毎日	
⑩	大きないびきを、よくかきますか？	0, ない	1, ときどき	2, 毎日	
⑪	眠っている間に、呼吸が止まることがありますか？	0, ない	1, ときどき	2, 毎日	
⑫	眠っている間に、足がむずむずしたり、ピクンとすることがありますか？	0, ない	1, ときどき	2, 毎日	
⑬	悪夢を見ることがありますか？	0, ない	1, ときどき	2, 毎日	

④⑥ 日本人の1日の平均睡眠時間は、およそ7時間20分くらいとも言われていますが、**適切な睡眠時間**は、個人によって異なります。
 人によっては、6時間で十分な人もいれば、8時間の睡眠をとっている人もいます。大切なことは、睡眠時間だけではなく、日中に眠気が起きないこと、週末まで元気に過ごせることです。（⑦⑧）



⑤ 「**中途覚醒**」は、年齢が上になると生理的に睡眠が浅くなるため回数も増えてきますが、背景に糖尿病などの**生活習慣病**が隠されていることもあります。中途覚醒をしても、すぐに睡眠に入ることができれば問題はありますが、時として、**30分以上**再び眠ることができなくなる「**再入眠困難**」が起きることがあります。再入眠困難になると、睡眠のリズムが乱れ、十分な睡眠をとることができなくなります。



⑦ 日中に強い眠気に襲われるのは、「**過眠症**」です。過眠症のもっとも大きな原因は、**夜間の不眠**です。まずは、日ごろの睡眠を振り返ってみましょう。この他にも、睡眠時無呼吸症候群などによる不眠や、ナルコレプシー、突発性過眠症などの脳の機能の障害がみられることがあります。

⑨ うつ病のおよそ90%の人に不眠がみられると言われていています。うつ病では、**入眠障害**だけではなく、**中途覚醒**、**早朝覚醒**、**熟眠障害**など、様々な不眠の状態がみられます。
 「好きだったものにも関心がなくなる」「ものごとを悲観的に考えてばかりいる」「ゆううつ、意欲がない、やる気が起きない、考えがまとまらない」などの症状が続くようなら「うつ病」が始まっている可能性があります。この場合の不眠では、単に睡眠導入剤だけではなく、抗うつ薬などによる治療が必要になってきます。



⑩⑪ 寝ている間に呼吸が止まる「**睡眠時無呼吸症候群**」では、呼吸が止まるたびに覚醒するので、睡眠が浅く、熟眠ができません。**激しいいびきと日中の眠気**が特徴とされます。中年の太っている人に多いと言われてはいますが、やせていても、細あごの人などにも見られます。

⑫ 下肢を中心に、虫がはうような、むずむずするような、漠然とした不快感があり十分な睡眠がとれないことがあります。
 （**むずむず脚症候群**、**レストレスレッグス症候群**）
 また、寝ている間に足がピクピクンと蹴るような動きがあり、眠りが浅くなったり、中途覚醒しやすくなることもあります。（**周期性四肢運動**）
 これらの症状があると、慢性的な不眠状態が続きます。専門医に相談してみましょう。



⑬ 近年、「**悪夢**」とうつ病との関連が報告されています。悪夢の原因は、十分な睡眠がとれていないことにあるとも言われています。睡眠が改善されていくことにより、悪夢を見ることも少なくなっていくと思います。