

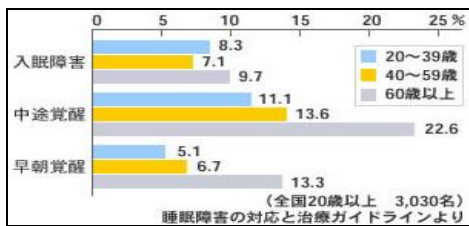
「学生相談室だより」では、現代の若者に多い問題や悩みをテーマとして取り上げ、わかりやすくお伝えしています。ぜひ、自分の問題解決やこころの発達に役立てていただきたいと思います。

良い眠りのために—不眠症について知ろう！—

近年、睡眠健康への関心は高まり、雑誌・新聞、テレビなどで睡眠に関する記事を目にしないうつがないほどになっています。睡眠障害の中で最も頻度の高い不眠症は、社会生活に支障をきたし、ひいては心身に多大な悪影響を及ぼす（特にうつ病やメタリックシンドロームの発現リスクを高める）ことがわかってきました。「スリープ・クリニック」など、眠りの専門機関も増えてきています。

成人の4人に1人が不眠で悩んでいます

不眠症には、寝つきが悪くなかなか眠れない（入眠困難）、睡眠中にしばしば目が覚めてしまう（中途覚醒）、また眠いのにも朝早く目が覚めてしまい再び入眠できない（早朝覚醒）、十分眠ったはずなのに熟眠感がない（熟眠困難）といった症状があります。このような症状によって、眠気、集中力低下、倦怠感、意欲の低下など、日中にも支障をきたす場合、不眠症と考えられます。成人のおおよそ4人に1人が不眠で悩んでいます。このような不眠症は、20～30歳代に始まり、中年期以降から急増しはじめ、40～50歳代でピークとなります。また、女性に多く見られるのも特徴です。



不眠を維持する3つの特徴

1. 行動的特徴

寝る前の習慣（例：お酒を飲む）、布団に入ってから（例：テレビや携帯電話を見る）、寝られない時の習慣（例：時計を見る）

2. 認知的特徴

寝る前の考え（今日は寝られるだろうか）、布団に入ってから頭に浮かぶ考え（今後、どうなってしまうのか）、睡眠に対する考え（8時間寝なければ）

3. 身体的特徴

体温、睡眠リズム、布団に入ってから緊張やカミ

（このような特徴によって、眠れない状態が維持されます）

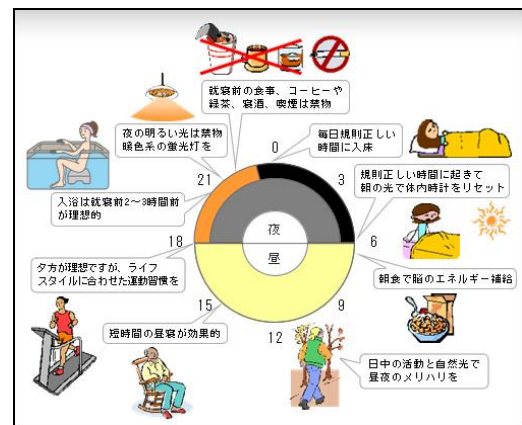


1つの歯車を調整しても、他が動いていけば連鎖してしまうことがあるので、3つの歯車を止める方法を探して行きましょう。

岡島 義：日本睡眠学会教育委員会主催「不眠症の認知行動療法ワークショップ」2012

より良い睡眠のための12か条

- 第1条：睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分
- 第2条：刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラクセス法
- 第3条：眠たくなってから床に就く、就床時刻にこだわりすぎない
- 第4条：同じ時刻に毎日起床
- 第5条：光の利用でよい睡眠（朝は日光を取り入れ、体内時計スイッチオン）
- 第6条：規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣
- 第7条：昼寝をするなら、15時前の20～30分
- 第8条：眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに
- 第9条：睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のぴくつき・むずむず感は注意
- 第10条：十分眠っても日中の眠気が強い時は専門医に
- 第11条：睡眠薬代わりに寝酒は不眠のもと
- 第12条：睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全



「睡眠障害対処12の指針」（厚生労働省 精神・神経疾患研究委託費 睡眠障害の診断・治療ガイドライン作成とその実証的研究班、平成13年度研究報告所より） www.suimin.net/talk/guide.html



大学生の睡眠障害も増えて来ています。夜間のアルバイト等で生体リズムが狂い、朝、起きられなくなり授業の欠席が増えるケースも見られます。心配な方は、早めに専門機関への来院もしくは学生相談室までお越し下さい。