

睡眠と心身の健康

1 睡眠時間と寿命

必要な睡眠時間には個人差があります。アメリカの報告では、6～7時間の睡眠をとる者の死亡率が最も低く、それ以上でもそれ以下でも死亡率は上昇するとの報告があります。

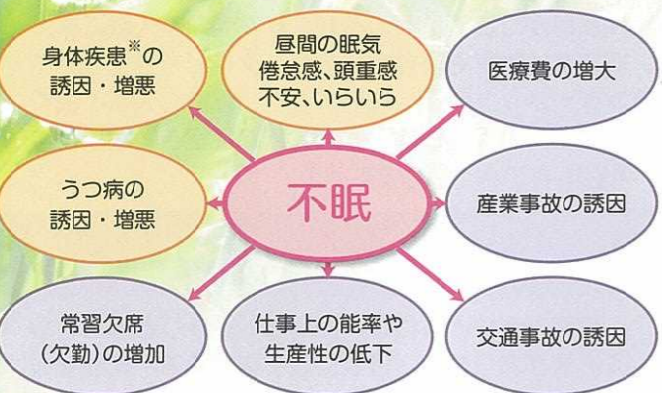
2 睡眠と心身の健康との関連

不眠は図に示すように、学校への遅刻・欠席、仕事の能率の低下や産業事故を誘発します。

身体への影響としては肥満、糖尿病、高血圧、睡眠時無呼吸症候群による狭心症や心筋梗塞などがあります。

精神的にも慢性化した不眠はうつ病発症のリスクを数倍～40倍に高めます。

不眠の悪影響



*高血圧・糖尿病・狭心症・心筋梗塞・脳血管障害・癌など

相談機関

・大分県こころとからだの相談支援センター

来所（予約制）と電話での相談に応じます。
 住所：大分市大字玉沢908番地
 TEL：097-541-6290
 時間：月～金曜 / 8:30～12:00、13:00～17:00

こころの電話（※相談専用電話です）
 TEL：097-542-0878
 時間：月～金曜 / 9:00～12:00、13:00～16:00

・保健所

随時、保健師が相談に応じます。医師による相談日もありますのでお問い合わせください。

名称	電話番号
東部保健所	0977-67-2511
東部保健所国東保健部	0978-72-1127
中部保健所	0972-62-9171
中部保健所由布保健部	097-582-0660
南部保健所	0972-22-0562
豊肥保健所	0974-22-0162
西部保健所	0973-23-3133
北部保健所	0979-22-2210
北部保健所豊後高田保健部	0978-22-3165
大分市保健所	097-536-2852

・市町村

随時、保健師が相談に応じます。

健やかな睡眠のために



大分県こころとからだの相談支援センター

〒870-1155 大分市大字玉沢908番地
 （代表電話）097-541-5276

睡眠について

日本人の睡眠時間は年々短くなっており、近年は若者の睡眠不足も問題になっています。

日本人の5人に1人は睡眠の問題で悩んでいるといわれています。

日本人を対象とした調査では、過去1カ月間に週3日以上30分以内に寝付けなかった、あるいは夜中に目が覚めた人の割合は、男性17.3%、女性21.5%を占めています。また、男女とも約2割は、睡眠によって十分な休養がとれていないと感じています。

睡眠は、心身の健康を保つ非常に大切なものです。

睡眠に問題を感じている方は、このリーフレットを睡眠状態の改善の参考にして下さい。また、必要な場合は専門家に相談しましょう。

睡眠状態の チェックリスト

最近1ヶ月間の睡眠状態について、あなたや、あなたのご家族の睡眠状態をチェックしてみてください。

下記のような症状が多くみられた場合は、不眠症の可能性が高く注意が必要です。

早めに相談機関やかかりつけ医に相談をしてください。

- 寝付きの悪い日が週3日以上ある
- 夜間、睡眠の途中で目が覚めることが週3日以上ある
- 希望する起床時間よりも早く目が覚め、そのまま眠れないことが週3日以上ある
- 日中の眠気がとても強い
- 日中の眠気で、仕事や家事に支障がある
- 現在の睡眠で十分な休養がとれていないと感じる
- 眠れないために非常な苦痛を感じる

こんなサインに 気を付けましょう

睡眠障害にはたくさん原因があり、それぞれ異なった対処、治療が必要です。特に下のようなサインがあれば専門医へ相談しましょう。睡眠中の症状は、本人は眠っているため自覚できない症状も多々あります。家族からの客観的な情報が重要です。

専門医に相談すべき状態

- 隣の部屋に聞こえるほどのいびき、睡眠中の無呼吸
- ありえない状況で眠ってしまう、感情が高ぶった時に脱力発作がある
- 夢に反応し叫ぶ、暴力をふるう
- 寝つくときや睡眠中の脚のムズムズ感、脚のピクつき
- 活気がない、悲観的、食欲がないなどうつ病を疑う時

睡眠改善プログラム

1. 朝一定時刻に起床する。

夜間眠れても眠れなくても、朝同じ時刻に起きる様工夫することが大切です。週明けに朝起きが苦手な方は週末もウィークデイと同じ時刻に起床しましょう。

2. 仮眠は20~30分にとどめ、夕方以降に仮眠はしない。

仮眠をする場合は12時~15時の間で、時間も20~30分にとどめる様にしましょう。

3. 朝日を上手に利用する。

朝の太陽光は、覚醒度を高めるとともに、夜間の眠気を引き起こす作用があり、朝の光は自然な睡眠薬の役目を果たします。

可能なら朝日を浴びながらの散歩をおすすめします。散歩が難しければ、カーテンを開けて光を浴びるようにしましょう。

4. 寝る前に強い光を浴びない。

寝る直前まで強い光の下で過ごさない様にしましょう。夜間に強い光を浴びると、覚醒度が高まり、寝つきにくくなるとともに、睡眠の時間帯そのものを後退させます。

5. 日中の眠気が強まらない程度の睡眠を確保する。

個人毎に必要な睡眠時間は差があるものの、ある程度の睡眠時間を確保する必要があります。若い人ではいくら睡眠を削っても6時間程度の睡眠を確保しないと、日中の眠気が強まる可能性は高くなります。夜間のオンラインゲームなどのインターネットの過剰な使用は睡眠不足の原因となりやすいため、十分な注意が必要です。

6. 就寝前に刺激物を避け、自分なりにリラックス法を工夫する。

就寝前の4時間以内のカフェインの摂取や1時間以内の喫煙を控えるようにしましょう。また、就寝前に、例えば、ぬるめのお風呂に入る、温めたミルクを飲む、ゆったりとした音楽を聴く、ストレッチをする等のリラックス法を試みましょう。

7. 寝室を睡眠以外に利用しない。

寝室に入ったら、自然に眠気が催されるという条件反射ができていることが、すみやかな入眠には大切です。寝室で読書をしたり、テレビを見たり、インターネット等をしたりすると、寝室に入ると眠くなるという反応が妨害されます。寝室を睡眠以外に利用しないようにしましょう。

8. 昼間の覚醒度を上げる工夫をする。

睡眠を十分とるには、昼間にしっかりと起きておく必要があります。日中に散歩をする等、覚醒度を高める工夫をしましょう。