

チェックポイントと解説

睡眠について考える時に、事前に普段の自分の眠りを知っておくことが重要になります。心の不調は眠りに表れやすいと言えます。

① ② ③

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ます。多いのは「布団に入ってもなかなか寝つけない」という状態です。30分以上たっても寝つけないなら、一度布団から離れて、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、一週間以上続いたり、夜中に何度も目が覚めたり、ぐっすり眠った感じがしなかったりしたら、専門機関に相談しましょう。

④ ⑤ ⑥

適切な睡眠時間には個人差があります。大切なことは、睡眠時間だけでなく、週末まで元気に過ごせることです。

⑦ ⑧

夜中に目が覚める場合、すぐにまた眠れるなら大きな問題はありませんが、30分以上眠ることができると睡眠不足になります。睡眠不足は、日中に強い眠気に襲われる大きな原因になります。睡眠時無呼吸症候群や脳の機能障害などが原因の場合もあるので、長期間続く時には専門機関に相談しましょう。

⑨ ⑩

うつ病の約90%の人に「寝つけない」「夜中に目が覚める」等の不眠の症状があります。それに加えて「ゆううつ、意欲がない、やる気が起きない、ものごとを悲観的に考えてばかりいる」等の症状が続くようなら「うつ病」の初期かもしれません。近年「悪夢」と「うつ病」の関連が報告されています。頻繁に悪夢を見る場合、専門機関に相談しましょう。



(鳥取県睡眠キャンペーン「眠れていますか？」参照)

清水先生に質問



Q:「うつ病」について教えてください。

A:一般的に「変化」がストレスとなることが多く、いろいろなストレスに対処しきれなくなり、「うつ病」を発症します。うつ病の初期症状は、夜ぐっすり眠れない、食欲不振、イライラ、思考力・集中力低下、やる気がでない、不安になる等様々です。もし一週間以上続くようでしたら、専門医への相談を考えましょう。

Q:最近の事例を紹介していただけませんか？

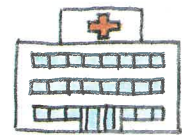
A:新年度、昇進、リストラ、引っ越し、人間関係、健康問題等に加えて、今年は新型コロナウイルスの感染拡大によるストレスの事例もあります。

小中学生の例

- ・新年度になって新しいクラス、先生、友人関係等、環境の変化に不安がありストレスとなる。
- ・感染拡大を受けての長期休校後、早起きがしんどい、勉強に集中できない等の理由で学校に行きたくない。

社会人の例

- ・感染拡大の影響による仕事や人間関係の変化がストレスとなり、心身の不調を訴える。



Q:周りの人の様子が「なんかいつもと違うな」と感じた時、どのように声をかけたらいいですか？

A:「夜はよく眠れますか？」「食欲はありますか？」という声掛けが、良いでしょう。気軽に答えやすい質問なので、話すきっかけとなります。もしも相談された場合には、誠意を持ってまずは傾聴しましょう。その上で、身近な専門機関への相談を一緒に考えましょう。

清水先生より

悩んでいるのはあなただけではありません。気になることがあれば、精神科や心療内科等の専門機関に相談しましょう。最初は、身近なかかりつけ医や相談窓口にご相談するのもよいでしょう。



眠りのための12のコツ

- ① 適切な睡眠時間は人によって違うもの。日中困らなければ、大丈夫。
- ② 就寝前のカフェイン、喫煙は避ける。読書、音楽、ぬるめのお風呂、心地よい香り、ストレッチ等でリラックス。
- ③ 寝る時間にこだわらず、眠くなったら布団へ。
- ④ 朝は、同じ時刻に起きるように。
- ⑤ 朝、目が覚めたら日光を取り入れて、体内時計のスイッチをオン。
- ⑥ 食事は規則正しく、規則的な運動で眠りを深く。
- ⑦ 昼寝は15時までの20～30分。
- ⑧ 眠りが浅いときは、熟睡感を得るために遅寝・早起きも検討を。
- ⑨ イビキや呼吸が一時止まるなどは、専門家へ。
- ⑩ しっかり眠っても、日中眠気で困る場合は、専門家へ。
- ⑪ アルコールを睡眠薬がわりに飲むと、逆効果。眠りが浅く、夜中に目が覚めやすい。
- ⑫ 睡眠薬は医師の指示を受けて正しく服用。



(厚生労働省 睡眠指針2014 睡眠12箇条参照)

まとめ

人は眠っている間に、体と心の疲れを回復しているそうです。なかなか寝つけない、何度も目が覚めてしまう、ぐっすり眠った気がしない等「不眠」がうつ病の初期症状かもしれないということを学びました。「不眠」は自分でも家族でも認識できるので、心の不調の早期発見につながります。

心も体も元気に、すてきな暮らしを送りましょう。

伊丹市民専用の相談窓口

「いたみ健康・医療相談ダイヤル24」

0120-783-990

24時間年中無休・通話料・相談料無料

※健康や医療の相談に応じて、看護師や医師らがアドバイスします。



親子で読んでほしい連載コラム

その16

FPナンシーのお金のおはなし



伊丹市在住の
ファイナンシャルプランナー。
中1と小5の子どもをもつ母親。

Q:やっぱり投資を始めたほうが良いですか？



A:まずは家計管理から。手取り収入の2割を貯蓄に回せるようになったら考えましょう。

新型コロナウイルス感染拡大の影響により、将来に対する不安からなのか、「やっぱり投資って始めたほうが良いですか？」というご相談が増えてきました。

私自身は投資を行いますが、このような相談には「手取り収入の2割を貯蓄できていますか？それを実行できるようになってから、考えるようにしてください」とお答えすることにしています。

預金だけでは増えない時代、投資を始めたなら家計が改善するかもしれない…確かに一理ありますが、投資は損をするかもしれないリスクもあります。そのリスクを負うことができなければ、投資を始めるべきではありません。

投資を始める前に、家計をしっかり見つけなおしましょう。家計改善の方法は①収入を増やす(働く)②支出を減らす(無駄がないか?)③お金に働いてもらう(投資)この3つです。そして改善を図る順番も、この番号通りです。投資で一発逆転!といったウマイ話は存在しないのです。日頃から手取りの2割を意識しましょう。