

最近、ちやんと眠れていますか

睡眠障害とうつ病

「最近、疲れているのに眠れない」そんなことはありませんか。睡眠は体や心の健康を保つ上でとても大切です。

もし、2週間以上ちやんと眠れていない状態が続いていたら、それはあなたの心が出している黄色信号かもしれません。

睡眠の大切さ

人が日中起きている間、脳は絶えず働き続けています。長く起きていると脳を使いすぎてしまい、脳を休ませようと眠くなります。眠っている間に、体を成長させたり、疲労を回復させたりして、次の日の活動のエネルギーを蓄えます。

また、睡眠には気持ちを安定させてストレスをやわらげる働きもあります。強いストレスを感じたときは十分に睡眠をとり、体とこころを休ませてあげることが大切です。

睡眠を十分に取れない状態（睡眠障害）が続くと食欲や集中力がなくなったり、気分が沈み、やる気がなくなったりとさまざまな症状が表れます。

「睡眠」と「うつ」のバランス

睡眠障害が続くと疲労やストレスが解消されずに、体や心のバランスが崩れてしまいます。睡眠障害によつて体を壊したり、うつ病などの心の病気にかかったりすることもあります。逆にうつ病が引き起こす睡眠障害もあります。

うつ病は「意欲・興味の減退」「気分の落ち込み」などの精神的な症状だけが表れると考えられがちですが、うつ病患者の9割以上にあらわれる身体症状が睡眠障害です。うつ病患者の睡眠障害には「寝つきが悪い」「ぐっすり眠れない」「睡眠の途中でよく目が覚める」「朝早く目が覚める」「過度に眠り過ぎてしまう」

などの特徴があります。

うつ病は、誰もがかかる可能性のあるところの病気で、早期に治療することがとても大切です。2週間以上、「寝つきが悪い」「ぐっすり眠れない」などと感じ、ちやんと眠れない状態が続くのであれば、うつ病の可能性があります。このような心配がある方は、独りで悩まず医療機関や専門機関に相談しましょう。

また、睡眠の問題は本人だけでなく、家族や周囲の人も気づきやすいものです。もし、家族や身の回りに最近眠れていない方や疲れているように感じている方がいる場合は、まずは「眠れていますか？」と声をかけてみてください。

POINT IN CHECK

質の良い睡眠を得るために

質の良い睡眠を得るためには生活習慣や睡眠環境を整えることが大切です。「寝付きが悪い」「よく眠れない」などと感じるときは次のことを心がけましょう。

- 午後のカフェイン（コーヒー、お茶など）摂取を控える
- 寝る直前の食事を控える（夕食は控えめにする）
- アルコールを控える（特に寝酒は、睡眠の質を低下させるおそれがあります）
- 夕方に適度な運動をする
- できるだけ同じ時間に起きるようにする
- 朝起きてから、太陽の光を浴びるようにする
- 睡眠環境を整える（部屋の明るさを調整、寝具を体にあったものにする）
- 寝る前に、ぬるめのお風呂に入るなど、リラックス出来る時間を作る

問い合わせ
健康増進センター
☎ 0187-62-9301
健康増進センター
各分室まで



独りで悩まず相談ください

こころの相談電話窓口

うつ病・自殺予防協力医

荒井医院	☎ 0187-63-2670
佐藤レディースクリニック	☎ 0187-86-0311
田口医院	☎ 0187-63-1380
石井内科胃腸科医院	☎ 0187-56-7300
滑川医院	☎ 0187-56-3121
黒澤医院	☎ 0187-75-0368
佐藤内科クリニック	☎ 018-895-2730

うつ病治療登録医

ケイメンタルクリニック	☎ 0187-66-3020
県立リハビリテーション・精神医療センター	☎ 018-892-3751
協和病院	☎ 018-892-2881

健康増進センター各分室 (保健センター)

大曲保健センター	☎ 0187-62-1015
神岡保健センター	☎ 0187-72-4606
西仙北保健センター	☎ 0187-75-0476
中仙保健センター	☎ 0187-56-7211
協和保健センター	☎ 018-892-2003
南外保健センター	☎ 0187-74-3007
仙北保健センター	☎ 0187-69-3800
太田保健センター	☎ 0187-88-1313

大仙保健所 ☎ 0187-63-3403

精神科救急情報センター ☎ 018-892-3780

※夜間や休日等にこころの相談の受け付け、医療機関の紹介を行っています。

月曜～金曜日の夜間／午後5時～10時

休日・祝日・年末年始／午前9時～午後10時

秋田県医師会では、自殺予防対策の一環で各地域の開業医等が「うつ病・自殺予防協力医」として、うつ病治療に積極的に取り組んでいます。「うつ病・自殺予防協力医」は、診察した患者にうつ病の恐れがある場合、県医師会とおして「うつ病治療登録医」(精神科医)に相談のうえ、専門的な助言をもとに治療を行います。また協力医でない場合でも登録医との連携で適切な指導の下、診察を受けることができます。心に悩みを抱えている場合は、まずはかかりつけ医など地域の医療機関に相談ください。

市では自殺予防に取り組むために大仙市自殺予防ネットワーク推進協議会を組織しています。自殺を未然に防止するために、行政機関、地域団体等が連携。それぞれの分野の特性を生かした役割分担を果たしながら、情報提供や、地域の実情に即した自殺予防対策を協議しています。今年度は各地域で「こころの健康づくり講演会」や、自殺予防を訴える「街頭キャンペーン」などの活動を行っています。また、健康増進センター各分室ではこころの健康に関する相談を受け付けています。あなたの周りにも必ずあなたの思

医師会の取り組み

市での取り組み

いを感じ、支え、つないでくれる人がいます。一人で悩まず、誰かに相談できる社会を目指し、大切な「いのち」を地域で支え合うしくみづくりを進めています。

大仙市自殺予防ネットワーク 推進協議会のイメージ



メンタルヘルスコラム

人に寄り添うということ

「死にたいと言っている人は、死んだりしない」という俗説を一度は聞いたことがあるかもしれません。これって本当なのでしょうか。

私は「半分アタリ、半分ハズレ」と思っています。「死にたい」と口にするのはたとえ冗談のような軽い調子であったとしても「生き難さ」を感じているサインです。楽観しない方が良いでしょう。

「死にたい」と話すとき、つまり生き難さを声に出したときに、その人の気持ちに寄り添って話を聞いてくれる人がいると少しだけ楽になります。問題の原因を追究したり、叱咤激励するのではなく、苦しさをとらさといった気持ちをゆっくりに聞くことが大切です。問題が解決できず、生き難さが続いたままでも、しばらくは耐えていける...のでしょうか。

最初の言葉、正確には「死にたい」という気持ちがあっても、それを心配して話を聞いてくれる人がいれば、生きていくことができる」という意味なのかもしれません。



ケイメンタルクリニック
臨床心理士
浅沼知一さん