

体と脳を休ませる 「眠り」の大切さ

「よく眠る」ことは、疲労を回復させ体を成長させるだけでなく、脳を休ませるという大切な働きがあります。睡眠によって脳を休ませることで気持ちが安定し、ストレスをやわらげることが出来ます。体の健康だけではなく、心の健康のためにも眠ることは大切です。

しかし、「よく眠れない」状態（睡眠障害）が続くと食欲や集中力がなくなったり、気分が沈んで何をするにもやる気がなくなったりとさまざまな症状が現れます。

よく眠れないことによる負担 「睡眠障害」と「うつ病」の関係

疲労とストレスの蓄積などによって起こる睡眠障害は、体と心に大きな負担をかけます。それにより体と心のバランスが崩れ、うつ病など心の病気を引き起こす恐れがあります。

協和病院の善本正樹医師は、睡眠障害とうつ病の関係について「うつ病の症状は、意欲の低下や気分の落ち込み、自責感、希死念慮（死にたいと願うこと）、睡眠障害や食欲低下などさまざま。この中で、うつ病患者の9割以上に現れるのが睡眠障害。主に、寝つけない（入眠障害）、ぐっすり眠った感じがしない（熟眠

体と心の健康には「眠ること」が大切

あなたは「眠れていますか？」

人生の3分の1を占めるといわれる「睡眠の時間」
「眠り」は私たちにとってそれほど密接で大切なもの

一方で「眠りたいのに眠れない」「すぐ目が覚める」
睡眠に関する悩みは身近にある

あなた、そしてあなたの家族は「眠れていますか？」

障害）、睡眠途中で何度も目が覚める（中途覚醒）、朝早く目が覚める早朝覚醒などがあり、うつ病患者の場合は、早朝覚醒が特徴的」と述べています。

さらに「睡眠障害とうつ病は自殺の危険因子としても考えられている。それを示しているのが久留米大学（福岡県）による調査結果。抑うつ状態で睡眠障害がある場合は、それが無い場合と比較し、希死念慮をもつ可能性が高いというもの。自殺を防ぐためには、早い段階で睡眠障害とうつ病に気付くことが重要」と早期発見の大切さを話します。

最近こんなことを感じませんか？ 「うつ病の自己チェック」

誰もがかかる可能性のある「うつ病」。早期に発見・治療することが大切です。あなたは最近、次のようなことを感じませんか？

- ① 食欲が低下している
- ② 全身に倦怠感がある
- ③ 以前と比べ意欲が低下している
- ④ いつも気分が落ち込んでいる
- ⑤ 仕事や生活に支障がある
- ⑥ 常に不安感やイライラ感がある

一つでも該当し、もし2週間以上「寝つきが悪い」「ぐっすり眠れない」などという状態が続いているのであれば、うつ病の可能性があります。独りで悩まず、かかりつけ医など地域の医療機関に相談ください。



生活習慣を見直してみよう

よい眠りの心がけ

質の良い睡眠のためには、生活習慣を整えることが大切。
「寝付きが悪い」「ぐっすり眠れない」
そんなときは、次のことを心がけてみましょう。

質の良い「眠り」を得るために

- ❖ 睡眠時間は人それぞれ。日中、眠気に困らなければ十分
- ❖ 睡眠の長い人、短い人、季節で変化する場合も。8時間にこだわらない
- ❖ 刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックス法を――就寝前のカフェイン摂取や喫煙は避ける。音楽、ぬるめの入浴などでリラックス
- ❖ 眠りが浅いときは、遅寝・早起きに――寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る
- ❖ 寝酒は不眠のもと――寝酒は深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となる
- ❖ 同じ時刻に毎日起床――早寝早起きより早起きが早寝に通じる

相談できる場所は身近にあります
独りで悩まず相談ください

「眠れてますか？キャンペーン」

市では、県の「眠れてますかキャンペーン」に協賛し、自殺予防の取り組みを実施。うつ病患者の9割以上に現れる睡眠障害に着目し「眠れない」「睡眠途中でよく目が覚める」などという方に、医療機関の受診を呼びかけています。

独りで悩まず、健康増進センター各分室やうつ病協力医などに相談ください。

「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、県医師会をとおして「うつ病治療登録医」（精神科医）に相談の上、専門的な助言をもとに治療を行います。

また、協力医でない場合も登録医との連携で適切な指導のもとに診察を受けることが可能です。

睡眠に関する悩みや心に悩みを抱えていたら、まずはかかりつけ医に相談してみてください。



うつ病・自殺予防協力医療機関

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

精神科医療機関

ケイメンタルクリニック	☎ 0187-66-3020
市立大曲病院	☎ 0187-63-9100
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

大曲仙北医師会の取り組み 早期の「気付き」「つながり」の強化

大曲仙北医師会では「睡眠障害（うつ病疑い）インターネットカード」を用いた、かかりつけ医から精神科医への新たな紹介システムを構築。うつ病患者の9割が、最初に精神科以外の医療機関を受診することに着目したものです。

かかりつけ医が不眠を訴える患者を診察した際、問診により、うつ病の可能性を判断。うつ病の恐れがある場合は、その場で精神科医へ症状などをファクスし、迅速な紹介で早期治療につなげます。

地域の医療機関でも、うつ病の可能性に早期に「気付き」「精神科医との「つながり」を強化して、うつ病の早期発見と自殺の予防に積極的に取り組んでいます。

市の取り組み 地域での「支え合い」「つながり」

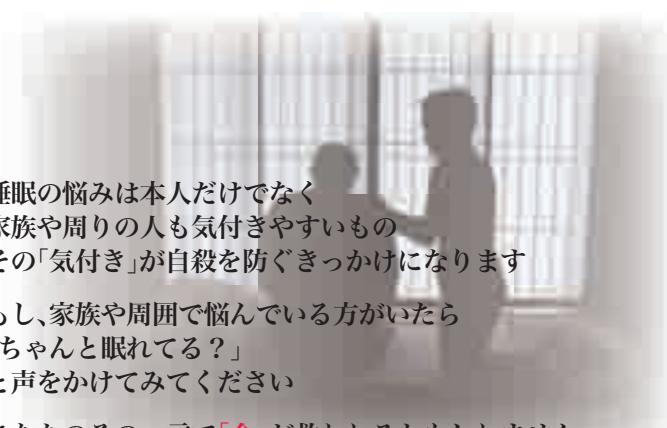
市では、自殺を未然に防ぐため「大曲市自殺予防ネットワーク推進協議会」（田口圭樹会長）を組織。医師会や地域団体、専門機関などが連携し、悩みを抱える方を包括的に支援する体制をとっています。

昨年12月には、同協議会で実施した「メンタルヘルスサポーター養成講座」の修了者18人が「地域で支え合う」枠組みづくりを目指し、ボランティア団体を発足。今後、市が行うフォローアップ研修を受けながら地域内でさまざまな活動を実施。市と連携して「地域でのつながりづくり」を図り、自殺予防に向けた取り組みを行っていく予定です。

睡眠の悩みは本人だけでなく
家族や周りの人も気づきやすいもの
その「気づき」が自殺を防ぐきっかけになります

もし、家族や周囲で悩んでいる方がいたら
「ちゃんと眠れてる？」
と声をかけてみてください

あなたのその一言で「命」が救われるかもしれません



規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣―朝食は心と体の目覚めに重要。運動習慣は熟睡を促進

眠くなってから床に就く。就寝時間にこだわりすぎない―眠ろうとする意気込みが頭をさえさせ寝付きを悪くする

光の利用でよい睡眠―目が覚めたら太陽の光を浴び、体内時計をスイッチオン。夜は明るすぎない照明を

昼寝をするなら午後3時前の20〜30分―長い昼寝は、ぼんやりのもと。また、夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響

【参考文献】睡眠障害の対応と治療のガイドライン（内山貴憲）