

# あなたの睡眠は快適ですか？



## あなたの睡眠チェック

2週間以上続く不眠は  
心のSOSサイン

- 布団に入ってもなかなか寝つけない
- たびたび夜中に目が覚めてしまう
- もっと眠っていたいのに、朝早く目覚めてしまう
- 長時間眠っても疲れがとれない
- 昼間に強い眠気におそわれる
- 深夜の食事が多い
- 不安や心配ごとがたくさんある
- 寝酒を飲む習慣がある

あてはまる項目が多いほど、不眠などの睡眠障害が起きる可能性が高くなります

## 「不眠」と「うつ病」の深い関わり

うつ病患者の9割に不眠症状が見られたというデータがあります。もし不眠が2週間以上続くようであれば、うつ病のサインかもしれません。そんな時は一人で悩まず、専門の医療機関やかかりつけ医に相談しましょう。

### うつ病は自殺の原因にも

うつ病は、ひどく気分が落ち込んだり、物事に対する興味や関心を失ったりしてしまう病気ですが、頭痛や便秘、不眠などの身体症状を伴うことが珍しくありません。

また、症状が進行すると最悪の場合、自殺に追い込まれてしまうこともあります。

### 早期の治療が大事



うつ病は、いったんこじらせてしまうと、治療までに時間がかかるだけでなく、自殺を考えたり、実際に行動を起こしたりします。

周りにうつ病と思われる方がいたら、早めに専門家に相談することをすすめてください。

### 不眠とアルコール



アルコールは眠気を催しますが、睡眠の質は悪くなり、夜中に目覚める原因にもなります。不眠を飲酒による眠気で紛らわそうとすると、かえって睡眠障害が悪化することがあります。

### 不眠治療と睡眠薬

最近の睡眠薬は安全性が高まっており、医師の指導を受けながら使用すると、副作用や依存症の心配は非常に少なくなっています。



## 生活習慣を見直しましょう

寝室の環境を整える

就寝前はリラックス

眠くなってから寝床へ

毎日同じ時間に起床

適度な運動

しっかり朝食



### スマホが眠りを妨げる

スマホやパソコンが発するブルーライトは、自然な入眠を妨げてしまいます。特に暗い室内では光が網膜に入りやすくなり、交感神経の興奮を引き起こすので、寝床の使用は避けましょう。

参考：健康づくりのための睡眠指針2014  
～睡眠12箇条～（厚生労働省）

