

## 「福島県避難者意向調査」結果にみる「睡眠」の問題

ふくしま心のケアセンター

平成 27 年 4 月 27 日、県は平成 27 年 2 月に実施した「福島県避難者意向調査」の調査結果を発表しました。

その中で「健康や生活などの状況」(n=18,767)を見ると

(1) 心身の不調を訴えている同居家族がいる世帯は、66.3%

(2) 現在の生活での不安や困っていることは、

「自分や家族の身体の健康のこと」62.7%、

「住まいのこと」50.4%、

「避難生活の先行きが見えないこと」48.8%、

「自分や家族の心の健康のこと」44.0%、

「生活資金のこと」41.3%

の順となっています。

心身の不調の内容(n=12,435 複数回答)としては、全体では、

「よく眠れない」57.9%、

「何事も以前より楽しめなくなった」56.6%、

「疲れやすくなった」49.3%、

「イライラする」46.8%、

「憂うつで気分が沈みがち」44.4%、

「孤独を感じる」40.5%

の順となっています。

これを避難世帯の状況でみると  
避難指示区域からの避難世帯では、

「よく眠れない」60.4%

が最も多く、次いで

「何事も以前より楽しめなくなった」59.0%

となっています。

避難指示区域外からの避難世帯では、

「疲れやすくなった」50.0%

が最も多く、次いで

「よく眠れない」49.5%

となっています。

ちなみに平成 26 年度における当センターの相談内容(n=7,107 複数回答)では「睡眠の問題」は、「身体症状」(1,826 件 25.7%)、「気分・情動に関する症状」(1,663 件 23.4%)に次いで、3 番目(953 件 13.4%)となり、その中では「入眠困難」や「中途覚醒」を訴えられる方が多くなっています。

いずれにしても、心身の不調には、睡眠の問題が大きく関連していることが窺えます。

そこで、健康づくりの観点から、よい眠りのためのアドバイスとして、昨年、厚労省が発表した「睡眠 12 カ条」について紹介します。

# 健康づくりのための睡眠指針 2014 ~睡眠12カ条~

(厚生労働省)

## 1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に

睡眠時間が足りなかったり、睡眠の質が悪くなったりすると、健康に悪い影響が出ます。たとえば、高血圧や糖尿病にかかりやすくなったり、うつ病になりやすくなったりします。また、日中の眠気が強くなることで、交通事故や仕事でのミスが増えてしまいます。

## 2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを

定期的に運動をすると、適度に疲れてぐっすり眠れます。規則正しく食事をとると、睡眠と覚醒のリズムが安定します。とくに朝食は大切で、朝ご飯を食べるとしっかり目が覚めてきます。眠る前のカフェインやたばこ、アルコールは、睡眠の質を悪くするので控えましょう。

## 3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります

睡眠不足や不眠は、生活習慣病の危険を高めます。逆に、睡眠不足を解消したり、十分な睡眠をとったりすることで、生活習慣病を予防できます。また、肥満があると、睡眠時無呼吸症候群が悪くなります。太っている人は、少し体重を減らしましょう。

## 4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です

うつ病の人の9割近くに、何らかの不眠症状があらわれます。また、眠れないとか、眠っても疲れが取れないときには、うつ病の可能性もあります。とくに、気持ちが落ち込み、物事への関心がなくなり、好きだったことが楽しめないことが続くと、うつ病の可能性が高まります。

## 5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を

必要な睡眠時間は、人それぞれです。歳をとると、自然に睡眠時間が短くなります。また、冬には睡眠時間が長く、夏には短くなる傾向があります。個人差はありますが、あまり睡眠時間にこだわらず、6~8時間眠れたらよいと気楽に考えましょう。

## 6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です

寝室の温度や湿度は、心地よいと感じられる程度に調整しましょう。明るさは、不安を感じないくらいの暗さにすると、よく眠れます。寝つく前には、ぬるめのお風呂に入るなどして、心身ともにリラックスを心がけましょう。

## 7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ

眠る前にディスプレイを見ると、睡眠の質が悪くなります。わたしたちは毎朝、明るい光を浴びることで、体内時計をリセットしています。ところが、夜更かしや朝寝坊がひどいと、体内時計が遅れてしまいます。休日でも、平日の起床時刻の2時間後には目を覚まして、布団から出て太陽の光を浴びましょう。

## 8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を

睡眠不足がたまると、自分では眠気を感じなくても、注意力や能率が下がります。その結果、仕事が遅くなったりミスが増えたり、事故を起こしたりします。平日でも必要十分な睡眠時間を確保することが大切ですが、それができないときは、午後の早い時刻に 30 分以内の短い昼寝をとりましょう。

## 9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠

日中にしっかり目覚めて過ごせていれば、睡眠時間は足りています。「若いころと同じだけ眠らないといけない」と思って、眠れないのに寢床にいるのはやめましょう。日中に無理をしない程度の運動をすると、よく眠れるようになるだけでなく、生活習慣病の予防にも役立ちます。

## 10. 眠くなってから寢床に入り、起きる時刻は遅らせない

眠たくないのに無理に眠ろうとすると、かえって目が覚めてしまいます。ふだんの就床時刻はあくまで目安で、「眠くなってから寢床にとく」ことがスムーズな寝つきへの近道です。寢床で過ごす時間が長くて眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きするとよいことがあります。

## 11. いつもと違う睡眠には、要注意

睡眠中の激しいイビキや呼吸停止、手足のびくつき、ムズムズ感、歯ぎしりには、病気が隠れている可能性があります。睡眠時間は十分なのに、日中の眠気や居眠りで困るときは、専門家(医師、保健師、看護師、助産師、薬剤師、歯科医師、管理栄養士、栄養士など)に相談してみてください。

## 12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を

睡眠に関する問題で日中の生活に悪影響があり、生活の習慣や寢室の環境を見直してもよくなるときは、早めに専門家に相談しましょう。