

「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。

