

3. 自分の睡眠パターンを理解する

本当は15分で寝ついているのに、1時間かかったと思ったりします。また、日によって眠りも異なるはずです。



あなたの睡眠は、本当はどうですか？

- 1 床につくのは何時ですか？ () 時
- 2 実際に寝つくのは？ () 時
- 3 途中で目覚めている時間の合計は () 時間
- 4 朝の目覚めは？ () 時
- 5 起床時間は？ () 時
- 6 実質眠っている時間の合計 () 時

この他、昼間の眠気や気分、うたた寝の時間も知っておきたいことです。

これを暫く（2週間程）記録してみませんか？ これで、あなたの睡眠パターンが、今までよりもずっとはっきりします。

睡眠日記のつけ方

月日	仮眠	就寝時刻	消灯時刻	入眠時刻	途中覚醒の回数	覚醒時間	朝のめざめ	起床時刻	補助剤
2/21	2:00-3:00 P.M	11:30 P.M	12:00	1:00 A.M	2	1時間	5:30 A.M	6:30 A.M	ワイキ- 2錠
/									
/									
/									

1 仮眠：昼寝やうたた寝の時間、2 就寝時刻：床についた時刻、3 消灯時刻：明かりを消した時刻、4 入眠時刻：眠つた時刻（できるだけ正確に）、5 途中覚醒回数：夜中に目覚めた回数、6 覚醒時間：起きた度に目がさめていた時間の合計、7 朝の目覚め：最後に朝起きた時間、8 起床時刻：実際に床から出た時刻、9 補助剤：眠るために使った薬やアルコールなど。

これは、翌日の朝、記録します。月曜日の記録は火曜日の朝というようにです。もし特別のことがあれば、追加して書いてください。

付録に記録用紙をつけていますが、手帳なども利用できます。

4. 不眠を長引かせる習慣はありませんか？

睡眠はリズム。朝目覚めてから寝つくまでの暮らしかたと深く関係しています。メリハリのある生活、自然なからだのリズムに逆らわない習慣が大切です。

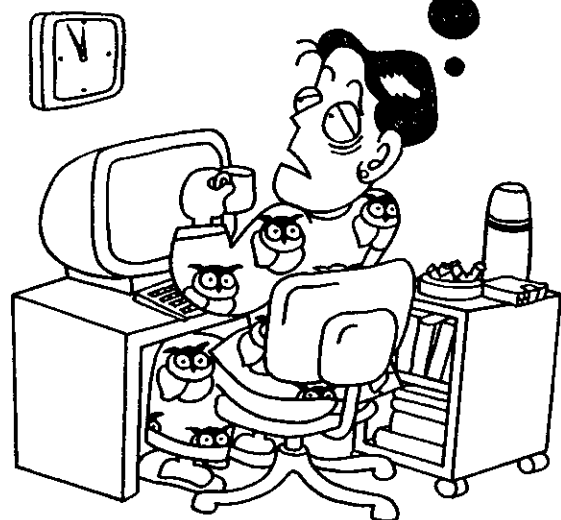
習慣を自分で点検してみましょう



あなたの生活リズムは？

- 就寝直前まで仕事や勉強をしている
- 夕食が遅く、食べてから眠るまで1時間しかない
- コーヒー・お茶などカフェインの摂取量が多い（昼も）
- 夜遅く、激しい運動をしたり熱い風呂に入る
- 寝つきをよくするために飲酒する
- 休日は、いつもより1時間以上朝寝坊をする
- 午後3時過ぎにうたたねを30分以上する
- 就寝前にタバコをしっかりと吸っている
- 夜勤や不規則勤務で、生活のリズムが定まらない

不眠



これらの習慣は睡眠リズムを狂わせます。不規則な仕事はしかたがないけど、眠るための飲酒は逆効果です。

休日の朝寝は1時間以内、それも週1回にとどめましょう。睡眠不足の解消と疲労回復には、就寝時間を前倒しの方が効果的です。

昼頃と午後2時頃眠気がきます。ここでの15～30分の仮眠はその後の眠気退治に役立ちます。



眠るための環境は大丈夫？

- 室温は暑すぎず、寒すぎず適温
- 静かで騒音に悩まされることはない
- かけふとんは重すぎず、マットは快適
- まくらの厚さや柔らかさは適当
- 照明は暗くじゃまにならない
- 一緒に寝ている人がうるさくはない

環境の大切さは誰でも知っている常識かも。でももう一度チェックし、騒音はしかたがないと諦めず、雨戸を閉めたり、寝る位置や寝室を変えるなど、できることを探してください。

今からできそうなことを考えてください。

- ()
- ()
- ()

一般的な睡眠健康法

- リズムをつくる
- 1) 毎日（休日も）同じ時刻起きる
 - 2) 就寝時刻を決め、1時間前からはベッドタイムとする。
 - 3) 朝は流れ作業で仕事をする。早起きして運動をする
 - 4) 30分以上の昼寝を避ける
- 寝る前にリラックスする
- 1) 3時間前からカフェイン、ニコチン、アルコールを止める
 - 2) 2時間前からは静かに過ごす（勉強や仕事をしない）
 - 3) ぬるめの風呂にゆっくりとはいる、
 - 4) 毎日同じ時刻に夕食をとる。寝る前に大食をしない
 - 5) 積極的にリラックスする（筋肉弛緩や瞑想など）
 - 6) 静かに暗く適温の心地よい部屋で寝る
- 睡眠についての考えを変える
- 1) 時間の長さにこだわらない
 - 2) 眠れなくてもすぐに悪影響はでない（居直る）
 - 3) 寝不足は次の日に解消できる
 - 4) 寝る前には良い考えは浮かばない（考え事は明日にのばす）

5. 寝室では眠ることを最優先する

「ふとんに入ったら自動的に眠くなる」ように条件（習慣）づける方法で、70～80%の人に効果があります。

「机に向くと仕事ができる」「好物を見ると食欲がわく」などと同じ原理です。

「寝室で目覚めている癖」がついたことが悪循環になっているのです。これを断ち切り「寝室では眠る」癖を取り戻そうとする方法です。

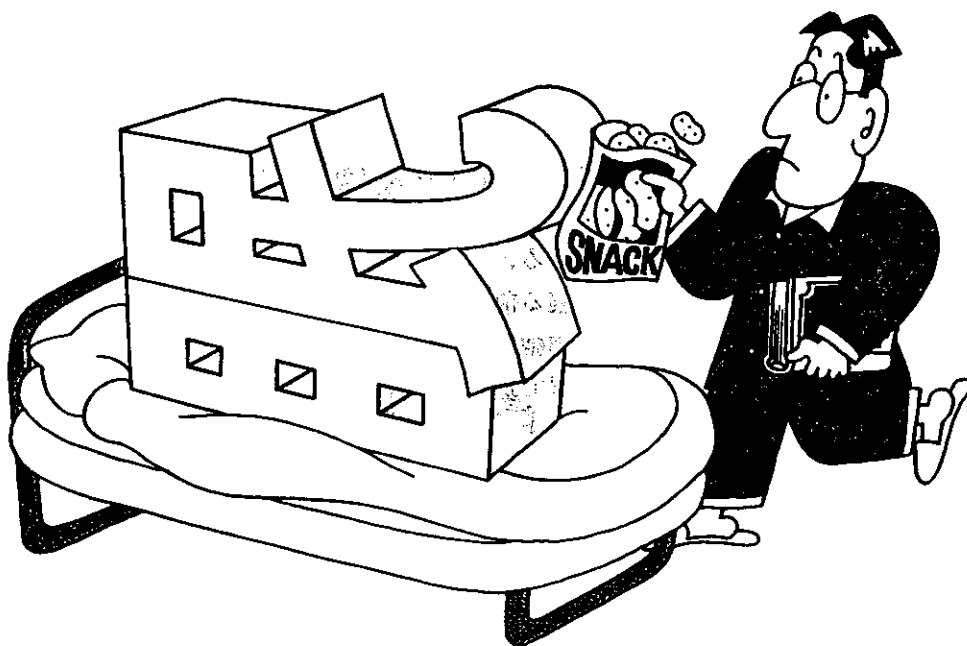
夜、ふとんから出たり入ったり、と少し忙しいかもしれませんが、実行すれば2週目から効果が期待できます。



こんなことをしていませんか？

- 寝室でテレビをみたり仕事をしたりする
- 眠れない時は、ふとんの中で本を読んだりして過ごす
- 昼もベッドの上でくつろぐことが多い
- 寝室でパートナーと難しい話をする

これらは、すぐにでも止めたい習慣です。そして眠れない時は、寝室に長居をしてはいけません。単純ですが、これらを実行すれば眠りをとりもどすことができます。



6

寝室で眠くなるよう習慣づける方法

1) 眠くなってからベッドに行く

眠くないのにベッドに入り眠ろうと努力するとかえって目がさめてしまいます。

2) ベッドは眠るためだけに使う。読書、テレビ、食事をしない

ベッドと眠ることを条件づけるための原則です。

3) 15分程寝つけなかったら、別な部屋に行き、静かに過ごす

眠くなったらベッドに戻る。また眠気がさめたら、これをくり返す。

夜中に目がさめた時も同じようにします。一番努力が必要なところです。

4) 前夜眠れなくても、朝は同じ時刻に起きる

これで身体がリズムをとりもどします。ぐずぐずせず起きたら朝の光を浴びて、仕事をてきぱきと片づけます。これで身体も目覚めます。

5) 原則日中は昼寝を避ける

お年寄りでは、午後3時前なら、30分程度の昼寝はしてもよいといわれています。

不眠のない人で、睡眠不足の時も、3時過ぎのうたた寝は避けるのが無難です。

6. 睡眠時間を減らして 深く眠る

「何とか眠ろう」とするあなたの努力が空回りして、不眠を長引かせています。



睡眠不足を補うために、こんな埋め合わせをしていませんか？

- しっかりと眠るために、早めにベッドに入る
- 前日の睡眠不足を、昼寝で補う
- せめて身体だけでも休めようと、長く横になっている
- 熟睡できないので、朝ぐずぐずと寝ている

こんな時は、思いきって眠る時間を短くすると効果があります。

「8時間眠らなくては」と思い込まず、短い時間で深く眠ってみませんか？

これは実行するのが簡単で、熟睡感も得られ、睡眠の質も安定します。

ステップ1 睡眠効率を計算する

11時にベッドに入り、寝つくのは12時、朝は6時に目が覚めて起床が7時間いう場合、実質的な睡眠時間は6時間です。ベッドにいる時間は8時間ですから、あなたの睡眠の効率は6/8時間で、75%になります。これが睡眠効率です。

睡眠効率は、20歳頃が最高で、60歳をすぎると80~70%と低くなりますが、年齢に関わりなく、練習で高めることができます。

$$\text{睡眠効率(\%)} = \frac{\text{実質的な睡眠時間}}{\text{就寝している時間}} \times 100$$

あなたの場合は？

実質的な睡眠時間 () 時間
就寝している時間 () 時間
睡眠効率 () %

ステップ2 睡眠効率が85%以上になるまで就寝時間を短くする

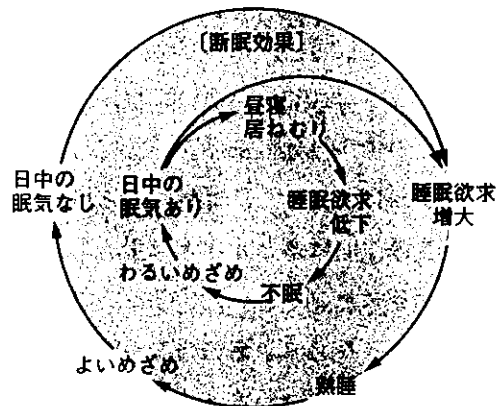
朝はぐずぐずせず、決まった時刻に思いきりよく起きます。上記の例では、6時に目覚めますから、毎朝6時に起きます。これだけで、睡眠効率は6/7時間で85.7%に改善します。もしあと30分遅く就寝すれば、6時間/6時間半と睡眠効率は92%になります。

ステップ3 睡眠効率が5日連続90%以上なら、30分早めに就寝する

これが最初に睡眠制限法を考案したスピールマンという人の方法です。早く就寝することが、良く眠れたことへのご褒美になっています。

この睡眠制限法を実行するためには、

- ①無理に眠ろうとしない、
 - ②一晩の不眠をこわがらない
 - ③日中は、いつもどおり、仕事や活動を続ける
 - ④寝室から時計を取り除く
- などが役に立ちます。



眠りの好循環(外まわり)と悪循環(内まわり)
(井上昌次郎「睡眠の不思議」講談社、1988より)



7. 眠る前にリラックスする

緊張は睡眠の大敵です。気がかり、心配、ストレス、ゆううつがあれば、こころもからだも緊張して眠りにくくなります。不眠症の半数はこころの問題を抱えているともいわれ、不眠と心理的問題は悪循環です。にせの睡眠薬でも眠れたり、薬をもっているだけで眠れる人もいるくらい、リラックスは大切。気持ちや考えは変えにくいけれど、環境や行動を変えることでリラックスできます。

1) リラックスできるように環境を整える

自分の家、自分の部屋を一番安心できる場所にしましょう。家具やインテリアをくつろげるように工夫して、「帰ったらほっとする」環境を。

- ①夜の照明は落とす：夜は蛍光灯よりは白熱灯で照度を控えます。読書にはフロアランプやスタンドを。
- ②テレビやステレオの音を小さくする：音も大きな刺激です。テレビの音も聞こえる程度におさえたいものです。

2) リラックスタイムを儀式化する

昼の緊張を夜まで持ちこさないように、就寝前1時間、できれば2時間前は、リラックスタイムにします。朝と同じように、帰宅後も決まりきった活動、例えば「夕食―一服―入浴―テレビ（読書）―歯磨き」など儀式化できると理想的です。自分にあったパターンが習慣になると、リラックスが深くなります。特に1～2時間前に入浴や、寝る5～6時間前のエアロビクス運動は睡眠に効果があります。

3) 意識的にリラックスする

本格的なリラックス法の習得には練習が必要です。不眠の人は昼も緊張が高くなりがち。「緊張している」と感じたら、意識的にリラックスしてみます。

リラックス法としては、

- ①入浴後や寝る前に、軽いストレッチや柔軟運動
- ②ゆっくりと腹式深呼吸をくり返す
- ③静かな環境で、目を閉じて30分ほど瞑想する。
- ④自律訓練
- ⑤緊張と弛緩をくり返す筋肉の弛緩法

などがあります。

比較的簡単なのは①、②で、④と⑤は専門家の助けやオーディオテープなどが必要でしょう。

「今緊張している」ことに気づいて、肩の力を抜くだけ、また深呼吸を2～3回行うだけでも、血圧が下がったりします。

4) 不安や面倒は棚上げする

人生に悩みはつきもの。でもリラックスタイムは解決法の探索には適しません。不安や憂鬱な時には、誰でも悲観的に否定的に考えがちで、頭も働きません。気分が変われば、考えも変わります。面倒は、昼間に直面するのがベストです。

- ①気がかりや心配事はメモにとって明日にのぼす
- ②家族や友人と世間話をする
- ③気楽なテレビをみたり雑誌を眺める
- ④花の手入れやペットの世話などをする
- ⑤頭を使わない静かな手仕事などをする

もし、自分でコントロールできない深刻な不安やゆううつが晴れない時は、早めに、こじらせないうちに専門家に相談を (21ページ参照)。



8. 誰にでも共通する 「上手に眠れる1日」のルール

生物時計によるリズムを理解して、朝から次のことをこころがけましょう。

目覚めている時の覚醒度を高め、睡る前にはリラックスすると、生活リズムにメリハリがつかます。コーヒーやアルコールなどの他に、食事や運動の習慣が大きく影響します。



あなたはいくつ実行していますか？

- 目覚めたら、さっさと起きて、朝の光をあびる

朝は決まった時刻に目覚まし時計をセットし、ぐずぐずせずにさっと起きて、太陽の光をあびます。睡眠不足は朝寝ではなく、夜早めに休むことで解消します。

- 朝の仕事は、自動人形のようにテキパキこなす

多少の眠気はふりはらい、洗顔、身支度、朝食、外出の準備や家事など、をテキパキと行います。特に朝食で頭と身体がめざまめます。暑いシャワーもしゃっきりします。通勤電車のうたた寝はできれば避けたい習慣です。

- 決まった時間に決まった仕事や家事を行う

通勤の時刻、午前中の仕事など、決まりきった仕事を儀式のようにこなしましょう。スタートがよければ、仕事の半分は成功です。10時と12時と14時に眠気がきます。ちょっと身体を動かす、昼休みに15分仮眠をするなどで乗り切りましょう。

- 日中、戸外で光を浴びる時間、身体を動かす時間を

昼間最低1時間は外で太陽をあびます。曇っていても大丈夫。光線療法が開発されたほど、光は生物時計に大きく影響します。また、運動もいいことばかり。眠る5～6時間前、30分程の有酸素運動で、夜の眠りが改善します。運動でゆううつや不安も軽快します。

- コーヒー、紅茶、チョコレート、ドリンク剤などカフェインをとりすぎない

カフェインは脳を覚醒させます。眠りが気になる人は昼もカフェインをとりすぎないよ

飲み物1杯あたりのカフェイン含有量 (mg)
(カプラン精神医学より抜粋)

フレッシュドリップコーヒー	90~140
インスタントコーヒー	66~100
お茶	30~100
ココア	5~50
カフェイン抜きコーヒー	2~4
チョコレートバー	25~35
ソフトドリンク (コーラ、ペプシ、ジン ジャエール、スプライト、セブンアップ)	25~50

うに (1日250mgまで)。コーヒー1杯でも眠りを妨げ、4～6時間は体内に残ります。カフェイン多量摂取者でイライラ、落ち着かなさ、不眠があれば、中毒が疑われます。急に断つと頭痛や疲労が一時でたりします。

昼寝は3時まで、30分以内にする

眠気退治に短い昼寝は有効です。若い人なら15～20分、お年寄りでも30分以内にはします。特に運転する人では、昼休みに15分の仮眠をとると午後が楽にすごせます。

でも3時過ぎの昼寝は、夜の睡眠を妨げることを忘れずに。

夜寝る前の1時間は、リラックスタイムとする

いつもの場所でいつものことをするのが一番。寝る前1時間は照明を落として静かに過ごすなどでくつろぎたいものです。難しい議論、恐怖映画や深刻なドラマも要注意です。

食事や運動は2時間前までに終わらせる

バランスのとれた軽い食事を就寝2時間前には終わらせます。空腹なら寝る前に軽いスナックを。にんにくや油っぽい料理、スパイスなどは胸やけします。暖かいミルクは眠気を誘います。有酸素運動も寝る5～6時間前が理想的。遅くなると逆効果になります。

寝る前のアルコール、タバコを避ける

飲酒で寝つきはよくなりますが、睡眠は浅く、短くなります。眠るために飲むのは間違い。つきあい酒や晩酌も寝る4時間前にはきりあげたいものです。

タバコはカフェインと似ています。禁煙すれば睡眠も改善しますが、せめて就寝直前の喫煙は避けましょう。タバコが吸いたくて目がさめるなら、それはニコチン中毒です。

めるめのお風呂にゆっくりと入る

入浴するとリラックスし身体が暖まり眠りやすくなります。体温が下がる時に眠くなるからです。寝る1～2時間前に20分ほどゆっくりとお湯につかると、運動できなかった日も眠くなります。夕食後うたたねして夜中に熱いお風呂に入ると、目がさめてしまいます。



9. 眠りについての 思い込みを正す

「眠らなければ」と意識し、眠ろうとするほど目が覚めます。睡眠は意志ではなく、身体のリズムによるものだからです。

7～8時間寝る人が長生きという統計はありますが、必要な睡眠時間は個人差が大きいものです。また、気分の不調も必ずしも睡眠不足のせいだけではありません。そして、短期間の睡眠不足は一晩熟睡すれば大丈夫です。



次のような考えにとらわれていませんか？

- 私には8時間の睡眠が絶対必要だ
- 不眠が続くと、身体や神経がまいってしまう
- いらいらや、落ち込み、不安は、不眠のせいだ
- バタンと寝ついて朝まで熟睡しないといけない
- 良く眠れた翌日は、眠れないに決まっている
- きちんと眠れないと、次の日しっかりと働けない
- 自分では、夜の眠りがどうなるかわからないし、どうすることもできない
- 不眠さえなければ、生活に満足できるのに、と思う
- 不眠のせいで生活の楽しみが減り、したいことができない
- 不眠の後では、約束をキャンセルしたり、仕事を休んだりする

睡眠へのこだわりが強かったり、不眠を何かのいいわけにしたり、不眠の影響をおおげさに考え過ぎると、不眠はますます悪化します。

睡眠が不足すると自信がなくなり気分は低調になります。が、実際の能力はそれ程低下しません。考えはすぐには変わりませんが、次のように自分に言い聞かせます。

- 睡眠は時間より質、6時間の短い睡眠で熟睡すればよい
- 不眠の翌日は眠れる。1日しっかり眠れば、悪影響はない
- 心身の不調は他にも理由がある。不眠はそれを増強しているだけ
- 睡眠のパターンは人によって違う
- 眠ろうとするから眠れない。眠れなければ起きていてもよい
- 睡眠不足で能力が落ちることはない。好きなことはできる
- 不眠は習慣と環境調整で改善できることがわかっている
- 睡眠不足があっても、したいことはできる

これらを紙に書き壁に貼ります。不適切な考えに気づいたら、すぐに新しい考えで置き換えます。口に出して何度もくり返すと、少しずつ置き換わります。



10. ストレスに対処する

適度なストレスは進歩を生む力になりますが、強すぎるストレスは不眠の原因になります。ストレスへの強さ（耐性）は性格や体力の他に、生活習慣やその人のストレス対処の技術に影響されます。

習慣はこころがけで改善でき、対処技術は練習で上達できます。

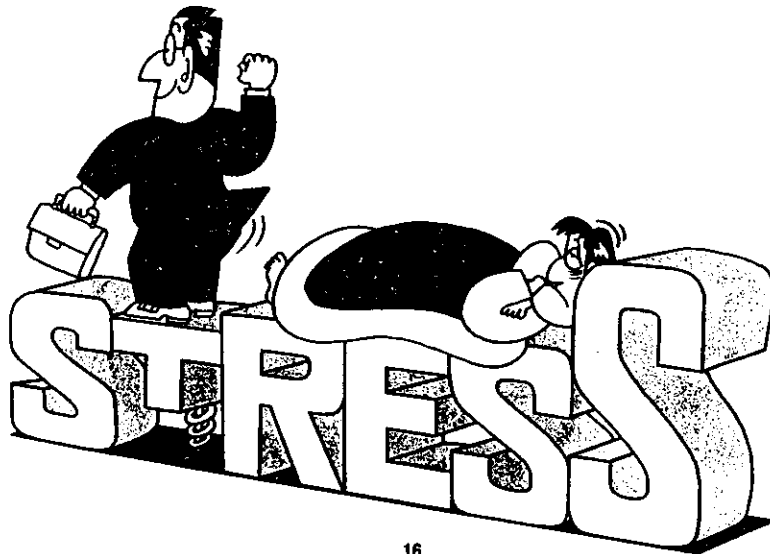
1) ストレスに強くなる健康習慣

健康づくりのための食事、運動、休養は、ストレスへの耐性も強くします。心も身体のうちだからです。睡眠は最大の休養になります。リラックスの他には、気持ちの転換、生活の楽しみ、時間（仕事）管理や、対人関係などがストレスと大きく関係しています。



あなたはいくつあてはまりますか？

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 悩み事は抱え込む方だ | <input type="checkbox"/> いやなことが頭から離れない |
| <input type="checkbox"/> 休日でも家で仕事をする事が多い | <input type="checkbox"/> 旅行や長期休暇には罪悪感がある |
| <input type="checkbox"/> 家族と一緒にでも落ち着かない | <input type="checkbox"/> 1人で楽しむ趣味がない |
| <input type="checkbox"/> 酔うと気が沈んだり腹が立つ | <input type="checkbox"/> 仕事が面白くない |
| <input type="checkbox"/> 忙しいのに退屈だと思ふ | <input type="checkbox"/> 仕事や家事を残して寝るのは対抗がある |
| <input type="checkbox"/> いつも忙しくて時間が足りない | <input type="checkbox"/> 他人に仕事をまかせられない |
| <input type="checkbox"/> 他からの援助を頼めない | <input type="checkbox"/> ささいなことも省略できない |
| <input type="checkbox"/> 気持ちや考えを表すのがへた | <input type="checkbox"/> 心を許せる友人が少ない |



2) ストレスに気づいて、現実的な対応を

ストレス対処技術の練習法は次のとおりです。

ステップ1 何がストレスになっているかを理解する

ストレス日記で、どんな時にどう感じ、どう反応しているかを調べます、

ストレス日記の例（足達淑子「女性の禁煙プログラム」女子栄養大学出版、1998より）

月 / 日	時	ストレス度 (0~8)	きっかけ	起きたこと	とった 行動	解決の 可能性
11 / 3	7:00	3		子供が泣きやまない	茶に ヤブキ!	B

ストレス度 : そのとき感じた最も大きなストレスの度合い。

0(ない)~8(耐え難い)まで、ランクをつける

きっかけ : ストレスのもとになった具体的な出来事

起きたこと : そのときの体の症状、感情、考えなど

とった行動 : そのときあなたが行なったこと

解決の可能性 : A きっかけを避けられない

B 工夫することでストレスを減らせる可能性
がある

C きっかけを避けることができる

ステップ2 ストレス因子を吟味して、どのように対処するかを検討する

受け入れること、状況を改善するよう試すこと、避けることに分けます

ステップ3 現実的な対応で変えられるものには、その方法を試す

上手な対処には、

- ① ストレス状況になったらリラックス法を行う
- ② 不安や怒りなどの感情をコントロールする、
- ③ 現実的な思考法や問題解決法を身につける
- ④ 上手な自己主張法を練習する

などがあります。自分にとってのストレスの原因や状況がわかっただけで、楽になることもあります。

11. 夜勤明けに 昼間眠るには

人間は昼起きて夜寝るようにプログラムされています。でも夜勤や不規則勤務で、どうしても昼眠らなければいけない人は、少しでもよい睡眠を確保してください。

1) 規則的な睡眠をこころがける

できるだけ、同じ時刻に寝て同じ時刻に起きるようにスケジュールを立てます。

2) 睡眠の前は光を避ける

仕事からの帰りはサングラスで目に強い光がはまらないようにする、木陰を選んで歩くなど、少しでも暗いところを選びます。

3) 睡眠前のリラックスのための儀式を行う

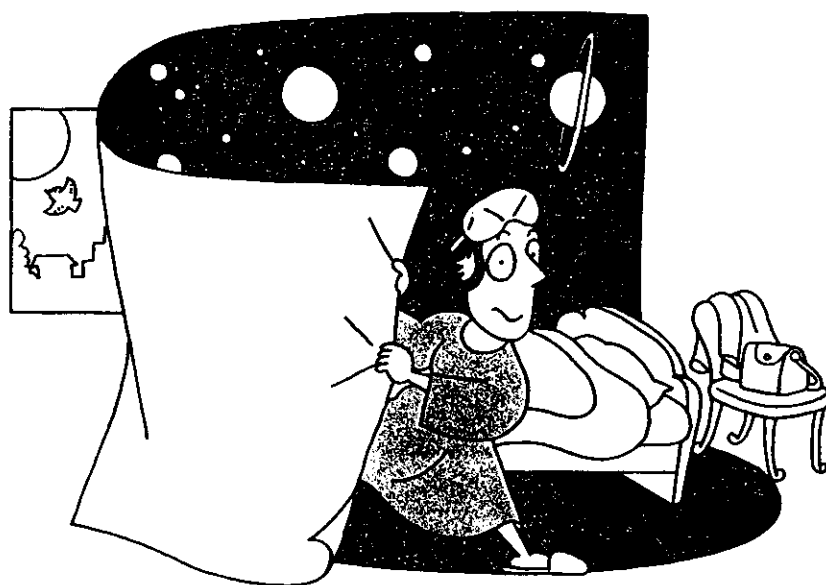
1時間前からリラックスタイムとして、決まりきったことを行います。

4) 寝室は真夜中に近い環境にする

雨戸、遮光のカーテンなどで、できるだけ暗くします。また、電話やチャイムのスイッチを切る、耳栓をするなど遮音を心がけます。家族がいる場合は、できるだけ離れた部屋で眠るようにします。

5) 条件を整えば、いつもの寝室で寝る

上記の条件をそろえることができるなら、いつもの寝室でいつもの寝具を使うのがベストです。寝室は反射的に眠くなるようになっているはずですが。



12. 専門家に相談すべき時

喘息の発作や痛みなどで眠れないのはよく理解できますが、睡眠障害と関連の深い身体の病気があります。

次のような症状がある時は、（ ）内の病気が疑われます。

- いびきが大きい、あえぎや息苦しさ、息をとめることがある（閉塞性睡眠時無呼吸）
中高年の太った男性に多い病気です。「高いびき」が急に止まって、暫くするとまた大きないびきが始まるような時は要注意。呼吸が10秒から100秒もとまったりします。
- ふくらはぎや足先がむずむずする（むずむず足症候群）
じっとしていると筋肉がびくびくけいれんし、不愉快なむずむず感がおきます。特に夜、床につくとひどくなるので、眠りを妨げます。
- 睡眠中に手や足をびくつかせるといわれる（周期的な四肢運動障害）
眠ると20～40秒間隔で現れます。お年寄りに多くしばしば本人は気づかないようです。
- 日中突然眠気に襲われ寝てしまう（ナルコレプシー）
起きていようとする意志とは無関係に発作的に起きます。数分から10数分眠りこんでしまいます。
いずれかが、思い当たる場合は、睡眠障害専門の医療機関（巻末付録参照）に早めにご相談を。

薬でも不眠がおきることがあります。

血圧を下げる薬、パーキンソン病の治療薬、ステロイドやホルモン剤、抗炎症剤などで、気づかないうちに不眠になっていることがあります。

薬を飲みはじめた時期と不眠の関係を振り返ってみて、関係がありそうなら、薬を処方してくれたお医者にご相談してください。

13. 強すぎる不安は 治療する

ストレスや不安は人生につきもので、自分でコントロールできるのが理想ですが、それも程度によります。強すぎる不安は治療で改善できます。治療のめやすは、「不安のせいで生活に差し障りがあるかどうか」「自分の苦痛が強かったり家族など他の人が困ったりするかどうか」です。

不眠のある人で、

- 突然、動悸や震え、不快感、吐き気などの発作が襲うパニック発作
- 特定の場所や状況への恐怖症
- 手を洗わずにはいられない、ひどい確認癖などの強迫症
- 地震や自動車事故などのひどい体験をした後の外傷後ストレス障害などが疑われれば、その治療も一緒にする必要があります。

一般的に不安の時には、次のような症状がおきます。

- 心臓がどきどきする
- 目まいがする
- 下痢や腹痛
- 脈拍が多くなる
- 尿意が近くなる
- 落ち着かない、いらいらする
- 血圧が上がる
- 震える
- 汗をかく

もちろんひどくなれば、眠れるような状態ではありません。

「眠ることを考えるとどきどきしてくる」「眠らなければいけない夜が怖い」という人は、明らかに不安が原因の不眠ということができるとでしょう。

14. うつ病は早めの対処を

1) うつ病は治療できる、ありふれた病気です

不眠があらわれる病気で、最も注意が必要なのは、「うつ病」です。

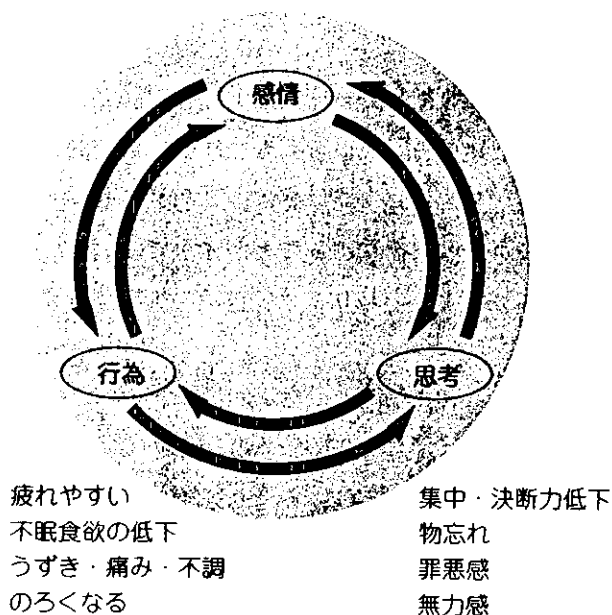
うつ病は、誰もがかかる「心のかぜ」のようなもので、治療できる病気です。でも、うつ病の経過や症状には個人差が大きく、気づかない人、こじらせる人が多いのは残念なことです。不眠がうつ病の引き金になることも、うつ病から不眠がおきることもあります。もしうつ病があるなら、不眠よりもうつ病の治療が優先されます。病気の際は決断力も鈍りますが、ためらわずにできるだけ早く専門医を受診してください。家族や同僚など周囲の人も、元気がなかったり能率が落ちている人には、うつ病を疑ってみてください。

2) こころのエネルギーが枯れた状態、からだにも症状

下の自覚症状のうち5つ以上の症状が2週間以上続く時は、うつ病が強く疑われます。軽い場合は、何とか頑張っただんの仕事や家事をこなすこともできますが、とにかく負担を減らして身体も気持ちもゆっくりと休む必要があります。

うつ病の行動モデル

抑うつ
不安
イライラ
関心の低下



うつ病のチェック (NIMH の資料より作成)

自覚的な症状

- 悲しみと空虚な気分が続く
- 趣味や仕事、ふだん楽しみにしていることに興味がない、嬉しくない
- エネルギーがない、疲れやすい、のろくなる
- 睡眠障害 (不眠、早朝覚醒、あるいは眠り過ぎ)
- 集中できない、忘れやすい、決断できない
- 罪悪感、自分に能力がない、価値がないと感じる、希望がない
- 死や自殺について考える、計画する
- いらいらする
- すぐに泣いてしまう
- うずきや痛みが続き治療してもなおらない

職場でよく認められる徴候

- 生産性が落ちる
- モラル上の問題
- 協調性が欠ける
- 安全上の問題や事故
- 欠勤
- いつも疲れたと訴える
- 説明のつかないうずきや痛みを訴える
- アルコールや薬の乱用

3) 回復して気分がよくなれば、考えも変わります

うつ病は感情の障害です。気分が悪いと、考えも悲観的、否定的になり、行動も鈍くなります。自分を責めたり、もうダメという絶望感は、「病気のせい」の一時的なものです。よい薬がありますから、とにかく治療を受けることが先決です。

症状が好転すれば、考えもおのずと変わります。自殺の半数はうつ病のせいではないかといわれています。