

不眠症

大分大学保健管理センター 准教授
堤 隆

不眠症とは、入眠困難（寝付けない）か睡眠の維持の障害（寝入っても、何度も目を覚ましたり、途中でしばらく眠れなくなったりする状態）、あるいは熟眠感がない状態で、睡眠障害は少なくとも1ヵ月間、少なくとも週3回以上ある状態です。夜も昼も不眠へのとらわれと、その影響についての過度の心配があり、量的および／または質的に不十分な睡眠によって著しい苦悩を引き起こされるか、あるいは毎日の生活における通常の活動が妨げられているような病気です。

症状としては、眠れないだけでなく、そのために日常生活に不都合が起きており、日中の典型的な症状としては、疲労、気分のすぐれなさ、いらいら、全身倦怠感などがあります。また、社会生活や職業生活に支障が生じ、生活の質が低下し、筋緊張、動悸、あるいは頭痛といった身体症状もあります。

不眠症の原因は、不適切な生活習慣、心理的なストレス、アルコール、心身の病気などが関与していることがあります。日本人の4人から5人に1人が睡眠に関する悩みを持っており、10人に1人が不眠症で悩んでいると言われていています。不眠症の治療としては、睡眠衛生指導（睡眠習慣を改善する指導法）や薬物療法などがあります。不眠への対処法を表1に示しますので、参考にしてください。

表1.不眠への対処法

-
- 眠たくなってから床に就く、就床時刻にこだわりすぎない
 - 同じ時刻に毎日起床する
 - 太陽の光を浴びる
 - 適度の運動をする
 - 規則正しい食生活をする
 - ストレス解消法を持つ
 - 寝酒は控える
 - 刺激物を避け、寝る前はリラックスする
 - 快適な寝室づくりをする
-

保健管理センターのご案内

今回、不眠症について述べましたが、学生生活の中で困難に遭遇したり、窮地に立たされた時には一人で抱え込まず、まずは友人や家族に相談してください。キャンパス内には相談窓口として「保健管理センター」「びあ ROOM」「キャンパスライフなんでも相談」があります。保健管理センターには私や心理カウンセラー、保健師がいますので、不眠症で困っている方はご相談ください。