

昼間の眠気よ
さようなら

はじめまして 快眠生活。

睡眠は私たちの心身の休養・回復に不可欠なものです。忙しくて睡眠時間が確保できなかったり、不眠で寝床に入っても眠れない状態が続くと、生活習慣病やうつ病などのリスクを高めることがわかっています。健康長寿を目指すためにも、自身の睡眠を振り返ってみてはいかがでしょうか。

監修 日本大学医学部精神医学系教授 内山 真



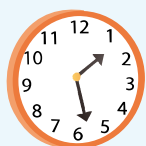
朝、目が覚めたら 日光を取り入れる

一日のリズムをコントロールしている体内時計は、起床直後の太陽光でリセットされます。リセットから15～16時間後に眠気が起こるようになっているため、**毎朝決まった時間に起きて体内時計を調整することで、夜眠くなる時間が次第に安定していきます。**



昼寝は短く

日中に眠気がある場合、**短時間の昼寝は頭をさっぱりさせるのに効果的ですが、あまり長く眠ってしまうとかえってぼーっとしてしまうことがあります。**日中にごろごろして過ごすと、昼夜のメリハリがつかなくなって夜間の睡眠が浅くなることがあります。



「1日8時間」は寝過ぎ—?

実際に必要となる睡眠時間は、日中の活動量、年齢、季節などいろいろな条件で変化します。

若い頃はいつまでも眠れていたのに、年を重ねるとに目覚める時間が早くなったと感じていませんか？人が一晩で眠っていられる時間は年齢とともに短くなるのがわかっています。一般に、25歳で約7時間あった正味の睡眠時間は、45歳で約6.5時間、65歳では約6時間まで減少します。

日の長い春・夏では短めになり、日の短い秋冬には延びる傾向があります。したがって「毎晩必ず8時間は眠らなければ」といった思い込みは禁物です。眠く

もないのに必要以上に長い時間を寝床で過ごしてしまうと、眠りが浅くなり睡眠の質を低下させてしまうことがあります。

あなたに最適な睡眠時間は

自分の睡眠時間が足りているかどうかは、昼間の眠気の有無が目安になります。日中の活動に支障を来す程の過剰な眠気がおこらなければ、必要な睡眠時間がとれているといえるでしょう。睡眠時間が5時間以下だったり、9時間以上の場合には、高血圧や糖尿病などの病気になりやすいこともわかっており、ほとんどの睡眠時間が最も健康に良いとされています。

不眠や 日中の眠気が 改善されない場合は 専門家に相談を

なかなか治りにくい不眠の背景に、むずむず脚症候群やうつ病などがある場合も考えられます。日中の眠気の背景には睡眠時無呼吸症候群がある場合も多いので注意が必要です。

こんな病気の可能性も

睡眠時無呼吸 症候群

睡眠時に舌が気道をふさいで呼吸が止まる病気。このため睡眠が浅くなり、日中の強い眠気が出現します。放置すると高血圧、動脈硬化などの生活習慣病リスクが。鼻マスク(経鼻的持続陽圧呼吸療法)を使った治療法が効果的です。

むずむず脚症候群

寢床に入ると足にムズムズするなどの不快感が生じ、動かさずにいられなくなる病気。このために寝つけません。不快感を和らげる治療薬があります。

レム睡眠行動障害

眠りながら夢で見ている内容と同じ行動を取ってしまう病気。悪夢を体験し、大声の寝言、腕を振り回す、蹴る、立ち上がるなどのねばけ行動が見られます。薬物療法で寝ぼけ行動を和らげます。

上質な眠りを誘う生活習慣



お風呂はぬるめで

寢床に就く前は、温かくして過ごすことが大切です。**入浴する場合は40℃程度のぬるめのお湯で、心地よくだるくなる程度に。**風呂から出たあとに熱を逃がす働きが活発になり眠りやすくなります。寝る直前に熱い風呂に入ると身体の中まで温まってしまい、身体が目覚めてしまいます。

体内時計の働きで、ヒトの体はふだん眠る2～3時間前になると、手足の皮膚が温くなり、そこから熱を外に逃がして体内の温度を下げて全身を休息態勢にします。手足が冷たいとうまく熱を逃がすことが困難です。



眠たくなってから寢床に入る

意図的に早い時間から眠ろうとすると、かえって寝付きが悪くなります。**寝付けないときはいったん寢床を出て音楽を聴くなどでリラックスし、眠たくなってから寢床に就くようにしましょう。**



日中に適度な運動を

日光を浴びながら適度な運動を習慣的に行うことで**覚醒と睡眠のリズムにメリハリがつき、睡眠の質が高まります。**過度な運動はかえって睡眠を妨げることになります。ウォーキングなどの無理なく長続きできる運動がおすすめです。



就寝前のタバコやカフェイン、アルコールの摂取はさける

ニコチンやカフェインは、就寝前に摂取すると寝付きを妨げたり睡眠を浅くしたりする働きがあります。また、**カフェインやアルコールは夜中に尿意で目を覚ます原因となります。**

※眠る3時間からは飲むのをさけよう

カフェインを含む飲み物（コーヒー、緑茶、ココア、栄養・健康ドリンク剤 など）



新宿ゲートウェイクリニック
院長 吉野 聡

こころの不調のサインを感じたとき

あなたがとるべき5つの行動

今回は、「最近なんとなく憂うつだな」、「なんか体がだるいんだけど、血液検査では異常がなかったし」などこころの不調のサインを感じたとき、病院にかかるまえに、まずはとるべき5つの行動についてお話しします。

1 しっかりとした休養をとる

人は忙しかったり、何かに追われていたりすると、徐々にこころのエネルギーが枯渇していきます。そこで、離れることができるストレスからは極力離れて、自分のホッとする時間を多く持つようにしましょう。



2 自分のルーティンを思い出し、実行する

「毎日ゆっくりお風呂に入っていた」、「毎朝通勤電車で英会話を聞いていた」、など自分が調子よく元気に過ごしていたときに繰り返し行っていた生活習慣（ルーティン）を思い返してみてください。そして、無理のない範囲で、その生活習慣を取り戻してみましょう。



3 睡眠時間を確実に確保する

心身の回復にとって、睡眠はとても大切です。心の不調を感じたときには、一日7時間、週50時間を目安に、十分な睡眠時間を確保するようにしましょう。また、休日にお昼まで寝てしまうと、生活リズムが崩れてしまいます。平日と休日の起床時間の差は1~2時間程度になるように意識しましょう。



4 規則正しい食生活、絶対的な禁酒

生活のリズムが乱れると、自律神経のバランスが崩れ、心身の不調の原因となります。できるだけ食事をする時間を一定に保ち、バランスよい食事を心がけましょう。また、飲酒は睡眠の質を低下させたり、次第に酒量が増えてしまったりしますので、不調を感じたときの飲酒は控えることが適切です。



5 信頼できる人にとりあえず話してみる

人に話をすることで、自分の頭の中で整理されたり、悩みが吐き出されたり、スッキリとした感じが得られたりします。「誰かに相談しても事態は変わらないから」と考えず、まずは信頼できる人に自分の悩みや心配を打ち明けてみましょう。



※もし、これらを2週間実行しても症状が回復しない場合には、早めに医療機関を受診するようにしましょう。



早めに上手に対応

ひどく疲れる、何をするのも面倒、なぜだか不安…
最近、そんなことはありませんか？
ストレス過多の現代は、
だれでもメンタルヘルス不調にかかる可能性があります。
ストレスに早めに気づき、上手に対応して、
メンタルヘルスの不調を予防しましょう。

おすすめ
ストレス解消法

適度な運動

スポーツで勝敗を気にするよりも楽しむことに重点をおきましょう。ウォーキングなどの有酸素運動がおすすめです。



リラクセーション

腹式呼吸やヨガなど、心身の緊張を緩める方法を試してみましょう。ゆっくりと大きく深呼吸するだけでも気持ちが落ち着きます。



快適な睡眠

起きたときに気持ちがよく、日中に眠くならないのが、快適な睡眠のめやすです。また、15分程度の昼寝は、仕事の効率アップにつながります。



仕事から離れた趣味を持つ

自分の好きなことをできる時間を持つようにしましょう。サークル仲間やボランティア仲間など、仕事とは関係のない人々との交流を大切にしましょう。



ストレスチェック制度も活用しよう

平成27年12月から、従業員50人以上の企業において、従業員のストレスチェックが年に1回行われることになりました。これは、従業員に自身のストレス状態の気づきを促し、メンタルヘルスの不調を未然に防ぐことを目的としており、事業者(会社)は、ストレスチェックの結果に応じて、職場の状況を改善するための措置を講じる必要があります。

ストレスチェックの結果、面接指導が必要と判定されて本人が希望した場合は、事業者(会社)に申し出て医師による面接指導を受けることができます。ストレスチェックの結果は本人に直接通知され、本人の同意なく事業者(会社)に結果を知られることはありません。また、ストレスチェックの結果などによって労働者に不利益な対応をすることも禁じられています。

ストレス状態が続くときは 専門家に相談しましょう

次のような症状が2週間以上続く場合は、早めに精神科や心療内科を受診することをおすすめします。

- ☐ 悲しい気持ち、憂うつ感、不安感、イライラする、やる気が出ない
- ☐ 食欲がない
- ☐ 寝つきが悪い、朝早くに目が覚める
- ☐ 動悸がする
- ☐ 飲酒量や喫煙量が増える

ストレス

笑う

思いっきり笑うと免疫力が高まると言われています。寄席やコメディドラマなどもおすすめです。



ストレッチ

ストレッチは心身のリラックスに効果があります。長い間同じ姿勢でいると筋肉が収縮し、血流も悪くなります。腰や首、腕や脚の筋肉や腱をゆっくり伸ばしましょう。



親しい人たち との交流

不安やイライラした気持ちを感じたときは、気軽に話ができる友人や知人、職場の同僚に相談してみましょう。



よくない ストレス解消法

喫煙や飲酒、食べることによるストレス解消は、量と頻度のコントロールが難しく、依存症にもなるリスクもあるため、おすすめできません。

運動や趣味も、翌日の生活に影響を与えるほどやってしまうと逆効果になりますので、ほどほどを心がけましょう。





言いたいことが きちんと 言えていますか

私たちは、毎日人と出会い、会話を交わしながら意思の疎通をはかっています。気楽に話せる人もいれば、苦手な人もいますでしょう。初対面でも、気楽に話せる人もいるし、旧知の間柄でも、時には気まずい沈黙になってしまふこともあるかもしれません。その人と話さなければいけないと思うと、それだけでも緊張して、言いたいことが半分も言えなかったりもします。苦手な部下、苦手な上司などが該当します。

40代の管理職の方で、自分より年上の部下が何人もいて、旨く仕事を振れず、結果として、自分が仕事を抱えることになり、オーバーワークから病気になる例も見てきました。高齢者雇用安定法の改正により、年下の上司がどんどん増えていきます。

怖いと思うと…

ずいぶん前に、*中川志郎さん（故人）からうかがった話です。飼育係が、チンパンジーの檻に入っていくとき、「怖い」と感じたらそれ以上チンパンジーに近づかないで、檻から出なさい」と指導しているということでした。チンパンジーは猛獣で、成獣は200キロぐらいある。人間が怖いと思うと、チンパンジーにも伝わる。

怖いと感じると無意識に身構えるから、身構えた人間が来ればチンパンジーも身構える。対決したら200キロにはかなわない。中川さんは、「これは、あくまでチンパン

ジーの話ですよ！」と、おっしゃったのですが、私には、人間を含め、感情を持つ動物には共通するのではないかと思うのです。

*注…中川志郎：元上野動物園園長。多摩動物園時代、チンパンジーの飼育で有名。

大事なことは言葉で…

かつて若い時、指導を受けた元上司が、再雇用で自分の部下になつたら、どういふ声かけをしたらいいでしょうか？ という相談が増えてきました。相手に対して、話しかけに迷いがあつたり、別に悪い雰囲気ではないけれど、なにか気になるという時、何故だろう？ と考えてみてください。どこかに、何かのこだわりが見え隠れしてはいませんか？

また、関係を壊したくないとか、よく思われたいという思いがあると、きちんと言いたいことが表現できず、本人は言っているつもり、しかし、肝心のことを直接言わず、幾重にも真綿にくるんでしまうから、結果は伝わらないのです。きちんと言わないで、「察してくれ」は通用しない現代です。大事なことは、言葉で伝えましょう。

人と人の関係は挨拶から…

気楽に話せる人とは、朝の挨拶も毎日するでしょうし、すれ違ったときなども、ひとこと、ふたこと言葉を交わしたりします。この、日頃の何気ない関係が、実はとても重要なのです。苦手な人は、出来ればさげたい、話さなくて済むならそのほうがいい、などと思いがちですが、日頃の何気ない「おはよう」「元氣？」などの、ひとこと、ふたことを、言い合える関係が否かが、込み入った話や、嫌なことを伝えなければならぬときに微妙に影響します。

人と人の関係は、心地の良い関係でありたいものです。そのためにも、毎日の挨拶は、忘れがちです。意識して挨拶しましょう。



A

過去の体験を振り返り
今の自分と照らし合わせる

希望していた新規事業のメンバーに抜擢されたというのは素晴らしいですね。それまでの頑張りが評価されたからなのでしょう。そのことにもっと自信を持つていいはずですが、今はなかなか自信が持てない状態のようです。

それはおそらく、慣れたところでは充分に力を発揮できるものの、慣れないところでは緊張が強くなって力を発揮できなくなるといって、自分の特徴を感じ取っているからではないでしょうか。入社当初には、

やる気が空回りしてケアレスミスが多かったと書かれています。そのことから、慣れないところが苦手ということがわかります。その一方で、そのときの体験から、慣れてくると成果があげられることがわかります。そうだとすると、慣れてくるまでの時間を上手に過ごせるようにしていくことが大切になります。そのために、そのときのことを少し振り返ってみてください。ケアレスミスが増えたのは、どのような理由からだったのでしょうか。そうしたミスを少なくするためにどのような手立ては何かないでしょうか。困ったことが起きたときに、

自分だけで頑張りすぎているかもしれません。一人で抱え込まず、早めに周囲に相談を

責任感がつよいだけに、自分で頑張りすぎる傾向があるようです。困ったときには、同僚や上司などに早めに相談することも大切です。経済環境が不安定ななかで新規事業を立ち上げるのは大変な苦勞です。自分一人で頑張りすぎないで、みんなで力を合わせて事業を進めていくことができれば、その体験がきっと将来、いきてくるはずですよ。



Q

念願かなって
新規事業に大抜擢。
ところが次第に周囲の期待を
プレッシャーと感じるように…。



社会人3年目の26歳男性社員です。これまで任された仕事はどれも積極的に取り組んできたつもりです。入社当初は、やる気はあるもののケアレスミスが多く、上司によく注意を受けていました。しかし最近では仕事にも慣れ、それなりに成果が挙げられていたと自負しています。

そして今年、念願の新規事業メンバーに抜擢されました。ところがいざ事業がスタートしてみると、経済環境の不安定なこともあり進捗が思わしくありません。一方で上司からは「期待しているよ」と声をかけられ、次第にプレッシャーを感じるようになってきました。その頃から時おり胃痛や下痢の症状が現れています。最近では事業が失敗した時のことが頭をよぎるようになり、その度に上司に叱責される自分の姿を想像してしまい不安とイライラが募っています。

ココロが
軽くなる

独立行政法人
国立精神・神経医療研究センター
認知行動療法センター長
大野 裕

新しい環境は誰でも ストレスを受けやすい



春は環境の変化がつきものです。この春に進学、就職、異動、引っ越しなど、環境の変化を体験した人は多いでしょう。こうした変化に出会うと、私たちはストレスを感じます。

とくに、意に沿わない変化は苦痛です。しかし、昇進うつ病という言葉があるように、昇進や進学など、周囲から祝福されるような変化であっても、重荷を感じることは珍しくありません。良かれ悪しかれ、変化に対応するのは簡単なことではありません。

いままで慣れ親しんだところからの別れは寂しいものです。それに、新しい環境では、そこが安心できるどころかどうか見極める必要があります。新しい仕事にスムーズに入っていくために、いろいろと工夫する必要もあるでしょう。新しく住み始めたところだと、隣近所の人々との付き合いにも気をつかれます。精神的に疲れることばかりです。

環境が大きく変わったときのストレス解消法

人付き合いや新しい仕事は、 時間が経てば自然に慣れてくる



環境の変化によってストレスを感じるのはやむを得ないことです。ですから、焦らないで、ゆつくりとその環境に自分を合わせていくようにしてください。早くまわりになじんでばりばり仕事をしたい、まわりに住んでいる人々と仲良く付き合えるようになりたいと考える人がいますが、そう簡単にはいきません。そのときに焦ってしまうと、気持ちばかりが空回りして逆効果です。できることから少しずつ、まわりになじんでいくようにしましょう。

そのときに一人で悩みを抱え込まないようにしましょう。頑張るタイプの人は、つい一人で頑張るすぎて疲れてしまいます。困ったときには、早めに人に相談してください。

暮らしのリズムは 変えない



なるべく変化を少なくするように工夫することも大事です。仕事や学業、生活など、大切な生活の一部は周囲の変化に合わせてはなりません。しかし、それ以外のところで、できるだけ変化を少なくすることはあります。変化を少なくするといっても、難しく考えることはありません。ごく日常的なことに気をつければ良いのです。

起床や就寝の時間をはじめとした暮らしのリズムなど、変える必要のないことはなるべく変えないようにしましょう。人付き合いの面でも、以前からの友人や知り合いとの連絡や交流などをできる範囲で続けるなど、今までの生活パターンを大事にするようにします。家族の存在や、これまで趣味や生きがいにしてきたことなどももちろん大切です。

大野裕先生監修の携帯サイト『うつ・不安ネット』<http://cbtjp.com> パソコンサイト『うつ・不安ネット』<http://www.cbtjp.net>
うつや、日常生活のちょっとした不安、ストレス、イライラを抱える方に向けた、プチうつ、プチ不安への対処などを支援するサイト。
※携帯サイトはdocomo、au、SoftBankからご利用いただけます。



A

孤立感を感じている 可能性があります

妻の体調を気遣って病院に連れて行くことを考えているあなたは、とても優しい夫だと思えます。イライラして子どもに当たるといふのは、精神的に追いつめられているためかもしれません。おそらく、精神的に余裕がなくなっているために自分の気持ちをコントロールできなくなっているのでしょう。

涙を流しながら物を投げつけるという様子からは、気分が滅入って孤立感が強くなっている可能性が考えられます。こうした様子を目にするとう心配にな

Q

不安がいっぱいの 初めての子育て。 疲れがみえる 妻の様子が心配です



るでしょうし、病院に行った方が
良いのではないかと考えたくな
るのは自然な気持ちです。

しかし、急に病院に行くこと
を持ち出されれば、自分の辛い
気持ちがわかってもらえなかつた
と考えて、さらに傷つく可能性
があります。それよりもまず、お
互いに気持ちが悪く落ち着いてい
るときに時間をとって話し合うよ
うにしてみてもどうでしょうか。

具体的な出来事を 取り上げ 率直に悩みを 話し合おう

子どもさんが寝た後など、二
人だけの時間を作って話し合う

のです。精神的に余裕がなく
なっているように思える出来事
をいくつか具体的に取り上げ
て、何に困っていて、どのような
手助けが可能か、率直に話し
合ってみてください。

あなたが子育てを手伝ってい
るのは素晴らしいのですが、その
ことで不全感を感じているのか
もしれません。もちろん、子育て
に悩んでいる可能性もありま
す。子育て以外のことで悩んで
いるのかもしれませんが。

問題になっている可能性のあ
る出来事をまず一緒に並べて
みて、二人で解決の手がかりを
探していくようにしてみてください。

32歳の妻と2歳半になる子どもの三人暮らし。昼間は子どもを保育園に預けて共働きしています。初めての子育てで戸惑うことは多いですが、私も家事をしたり子どもをお風呂に入れたり、可能な限りサポートしているつもりです。最近、妻が子どもに苛立っているような場面が増えてきました。子どもがおもちゃを投げたとか、食べ物を好き嫌いで残したとか、ほんの些細なことなのですが子どもを激しく怒鳴りつけるのです。先日、言うことを聞かない子どもを手を妻が叩くところを目撃し、まだ小さい子どもなのだから我慢するようにと言いきかせました。しかし妻は涙を流しながら私に物を投げつけはじめ、結局喧嘩になってしまいました。妻曰く手をあげたのは初めてだそうです。私の見えない所でも子どもに手をあげてしまうのではとの不安も拭えません。妻を病院に連れて行ってみた方がいいのでしょうか。ご意見をお聞かせください。





一般社団法人
認知行動療法研修開発センター 理事長

大野 裕

A

相手の立場でいろいろな可能性を考えて

自分が嫌われているのではないかと考えると心配になりますね。送ったメールに返信がないのですから、なおさらそのような心配が強くなっているのだと思います。自分のことを気にかけていれば、当然、メールを受け取ればすぐに返信を送ってきたくて良いはずですよ。

でも、ちょっと待ってください。自分が当然だと考えていることが、必ずしも正しいとは限りません。メールは相手の方の目にとまっているのでしょうか。先日気がつかなかったというこ

とであれば、今回も気がつかなかったのかもしれないですね。もし相手の人の目にとまっていたとして、忙しいために返信できていないという可能性はないでしょうか。誘った日に予定が入っていて、調整に時間がかかっている可能性はないでしょうか。うまく調整がつかなくて、断りの返事がしにくいのでそのままにしているということはないでしょうか。いろいろな可能性が考えられます。

悩む前にまずは 現実の確認

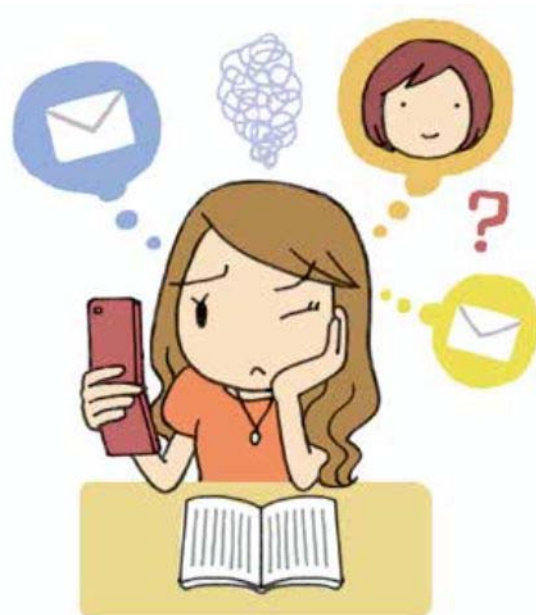
だからといって、嫌われている可能性がないというわけでは
ありません。しかし、確認しなければ、自分の考えがあっているかどうかわかりません。直接携帯に電話をして、予定を確認してみてもいいでしょうか。機会を見つけて、自分に対する気持ちについて尋ねてみてはどうでしょうか。

勘違いであれば、ひと安心です。もし仮に嫌われていたとしても、何が問題かを聞いて問題を解決していくことができます。心配なときにはまず現実を確認し、もし問題があればそれを解決するようにすると良いですよ。



Q

**メールを送っても
なかなか返事が返ってこない。
携帯電話が気になって
落ち着きません…。**



28歳の女性会社員です。高校時代からの友人Oに携帯でメールを送っても、すぐに返信がこないことで気持ちが落ち込んでいます。メールを送った後、携帯電話を何度も確認してしまい、何か他のことをするにも集中できないことがしばしばです。先日、仕事でOの会社近辺に行くことになり、ランチの誘いのメールをしたにも関わらずいつに返信がなく、待ちぼうけを食わされてしまいました。翌日、気がつかなかったと謝りのメールは届きましたが、それも信じていいのかわかりません。特に夜に一人いると、携帯を見ただけでOのことが思い浮かび、もしかして嫌われて避けられているのではないかと考えて頭が一杯になってほとんど眠れません。そのせいか、別の人も喋ることすら億劫になってきています。

大野裕先生監修の携帯サイト『うつ・不安ネット』<http://cbtjp.com> パソコンサイト『うつ・不安ネット』<http://www.cbtjp.net>
うつや、日常生活のちょっとした不安、ストレス、イライラを抱える方に向けた、プチうつ、プチ不安への対処などを支援するサイト。
※携帯サイトはau、SoftBankからご利用いただけます。