

睡眠障害に気をつけましょう!

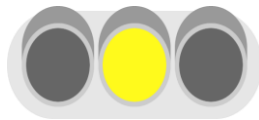
災害の被災地で働く方の大きな問題に、睡眠障害（寝つきが悪い、何度も夜中に目覚めてしまう、ぐっすり眠れないなど）があります。睡眠障害は心身の不調に大きく影響を与えます。1日だけの睡眠障害は心配する必要はありませんが、それが数日以上続く場合は、十分に気をつけてください。

睡眠障害の目安



1日眠れない

この状態であれば、心配する必要はありません。



週3日眠れない

ちょっと心配です。
この状態が毎週続くようであれば赤信号です。



1週間以上眠れない

大変心配な状況です。

赤信号の状態になると、たとえばうつ病など心に大きな負担をかけるほか、高血圧や糖尿病の悪化、肥満、免疫力低下などの原因になり、心身の調子を崩してしまいやすくなります。また、集中力も大幅に落ち、事故につながることもさへあり、仕事にも大きな影響を与えます。基本的に赤信号になったときは、薬を使った治療や十分な休息が必要な状態です。

自分の健康はもちろん、住民や支援対象者のため、チームのためと思って睡眠をとってください。

適切な睡眠を確保するために大切なことの例

残業を続けない



家では仕事を忘れる
時間を設ける



お酒を飲みすぎない



寝る前には
リラックスする



なかなか睡眠障害が改善しない場合には、相談機関やかかりつけ医に相談して睡眠を促す薬を処方してもらってください。最近では、依存性や持ち越し効果（翌日起きてからも眠気が残ってしまうこと）などの副作用が少ない薬も開発されています。

石川こころのケアセンター 支援者サポートダイヤル 0120-555-442

(文責:福島県立医大災害こころの医学講座 前田正治)