

良い睡眠で快適生活 ★

かくれ不眠を ご存じていますか?

監修:古賀良彦(杏林大学医学部精神神経科学教室教授)



かくれ不眠とは、医学的な治療が必要な「不眠症」の一步手前の状態。

放置すれば、やがて不眠症に進んでしまいます。

今のあなたの睡眠は適切ですか? ぜひ確認してみましょう。

どんな人が かくれ不眠になりやすい?

かくれ不眠とは、いわば軽度の不眠状態です。

あなたは、少々睡眠時間を削っても仕事をする必要があると思っていたり、睡眠不足は仕方がないと思っていたりしませんか。

しかし**軽度でも不眠があると集中力や判断力が低下するため、仕事がうまくいかず、勤務時間が長くなる**ことがわかっています。仕事を優先して睡眠時間を削ると、仕事への意欲が低下したり、新しいアイデアが浮かばなくなったり、体がだるい・重いという症状が出てきたりします。睡眠時間を削って頑張ってみても、これでは本末転倒です。

軽度でも不眠があると 仕事の能率が下がる

生活スタイルに問題タイプ

- 寝る時間が決まっていない
- 平日の睡眠不足を休日の寝だめで解消しようとする
規則正しい睡眠がとれないので、質のよい睡眠がとりにくいタイプ。生活スタイルの見直しが必要です。

軽い不眠症タイプ

- 寝つきが悪い
- 夜中に何度も起きてしまうことがある
- 思ったより早く起きてしまうことがある

- 起きたときに「よく寝た」と思えない

体の病気が原因で眠りが浅かったり、体内時計が狂っていたりするタイプ。長く続くようなら不眠症の可能性を考えて医師に相談をしてみましょう。

社会生活に影響があるタイプ

- よく昼間に居眠りをしてしまう
- 集中力が途切れがちで、イライラすることが多い
- 最近、面白そうなことがあってもあまりやる気が出ない

睡眠の影響が社会生活に出ているタイプ。昼寝をしすぎて夜眠れなくなったり、集中力や判断力が悪くなったり、意欲が低下していたら、かくれ不眠かもしれません。

睡眠への関心が低いタイプ

- 自分は寝なくても大丈夫なほうだと思っている
- 眠れないのは異常なことではないと思っている
- 仕事が忙しいと、夜遅くまで頑張ってしまう
自己過信が強かったり、仕事への責任感が強過ぎたりして無理をするタイプ。思わぬミスを招くこともあるので要注意!





かくれ不眠をチェック!

「かくれ不眠」チェックシートで一つでも該当した人は、不眠症の一步手前か、すでに不眠症のどちらかです。

- 寝る時間は決まっておらず、毎日ばらばらである
 - 平日にあまり寝られないため、休日に「寝だめ」をする
 - 起きたときに「よく寝た」と思えない★
 - 寝つきが悪いことが多い★
 - 夜中に何度か起きてしまうことがある★
 - 思ったよりも早く起きてしまうことがある★
 - よく昼間に居眠りしてしまうことがある
 - 集中力が途切れがちで、イライラすることが多い
 - 最近、面白そうなことがあってもあまりやる気が出ない
 - 自分は寝なくても大丈夫なほうだ
 - 眠れないのは異常ではない
 - 仕事が忙しいと、寝ないで夜遅くまで頑張ってしまう
- ★は不眠症状

©睡眠改善委員会

チェックの数が3つ以内

→セルフケアゾーンです。初期かくれ不眠ですから、毎日の生活を規則正しくし、健康と睡眠に配慮しましょう。

チェックの数が4つ～9つ

→セルフメディケーションゾーンです。規則正しく生活し、健康と睡眠に配慮するほか、必要に応じて睡眠改善薬などを利用しましょう。利用の際は薬剤師に相談を。

チェックの数が10個以上

→メディケーションゾーンです。本格的な睡眠障害か、それに近い状態。すぐに専門医に受診を。

★つきの項目にチェックがついた場合はすでに不眠症状があるので、特に注意が必要です。

睡眠 Q & A

Q 休日ぐらいいはゆっくり寝ていてもいい?

A 休日の朝寝は体内時計を狂わせるもと。夜間の睡眠を妨げて、休日明けの寝起きが悪くなり、睡眠サイクルに影響を与えます。

睡眠不足を解消したい場合でもいつもより2時間以上長く寝床にいるのは禁物。休日でも、朝の光を浴びて1日のリズムを狂わせないようにしましょう。



令和3年度健康講座が中止となりましたので、10月号に引き続き健康関連の記事を今後も掲載いたしますのでご活用ください。