サンヨー連合健康保険組合提供

健康管理ニュース

2025 年 4 月号

春は眠りの季節です。

徐々に暖かくなり、花々が美しい季節になりました。「春眠暁を覚えず」という言葉があるように、春の夜はとても寝心地が良いと言われています。しかし、一方で日本人の 5 人に 1 人は睡眠での休養が不十分であると感じているという調査結果もあります。そこで、今回は『不眠』に関するお話です。

◆不眠とは何？

不眠とは、なかなか寝付けない、熟睡できない、睡眠が妨げられるため十分リフレッシュできないことです。不眠には大きく 4 つの症状があります。

・入眠困難・・・寝付けない
・中途覚醒・・・何度も目覚め、二度寝ができない
・早期覚醒・・・朝早く目覚めてしまう
・熟眠障害・・・熟睡感がない

頻度については、毎晩の方もいれば、週に数回という方もおり、「眠ろうとしてもなかなか眠れない」という体験を少なからず経験されていることと思います。人間はストレスに直面すると、身体の活動を活発化させます。そのため、いつでも動ける状態に保とうとし、目が冴えてなかなか眠りにつけないと言った状況が引き起こされます。この緊張状態が緩和されれば、その多くは時間の経過とともに少しずつ解消されていきます。

◆不眠恐怖と不眠症

＜不眠恐怖＞

眠れない日が続くと「今日も眠れないのではないか」という不安と「眠らなくては」という焦りなどから緊張し、目が冴えてしまう不眠恐怖という状態になり、不眠を悪化させます。

＜不眠症＞

不眠症とは、不眠症状が 1 カ月以上続き、日中の体のだるさ、意欲・集中力の低下、食欲低下、抑うつ、めまい、頭が重たい感じなどの不調が出現する病気です。また、免疫力の低下により、感染症にかかり易くなったり、血圧や血糖値が上昇し高血圧になったり、糖尿病になるリスクが高くなると言われています。

◆不眠症を予防するために

不眠症を予防するためにはまずは、不眠恐怖を断ち切ることが大切です。「いつかは眠くなるから、それまでは起きていよう」というくらいに割り切る方が、良い結果をもたらします。また、不眠症状を改善させるには、次のような方法があります。自分に合った方法を見つけてみましょう。

就寝、起床時間を一定にする／睡眠時間にこだわらない／太陽の光を浴びる／10～15 分程度の昼寝を取り入れる／適度な運動をする／寝る前にリラックスタイムを持つ／寝る前にテレビやパソコンをみない／コーヒーなどカフェインを含むものは控える／終身 1 時間前はタバコを吸わない／寝酒をやめる

◆睡眠の効果について

睡眠中はさまざまなホルモンが分泌され、体を修復し、新陳代謝を促して、日中の活動で疲れた身体を効率よく修復します。また、脳が休息するための大切な時間でもあります。身体の疲れは横になって休むだけでもある程度回復できますが、脳は起きている間中働きっぱなしで、眠ることでしか休息できません。　私たちは、心と身体の健康を保つために眠る必要があるのです。

たかが睡眠、されど睡眠。日常生活には欠くことができない、生理現象です。どうしても不眠が治らない時には躊躇せず専門医（心療内科、精神神経科、精神科等）に相談しましょう。

以上