

# 教職員メンタルヘルス通信 vol. 4

平成 22 年 2 月発行

2 月は逃げる、3 月は去る、と言われます。もうすぐ最高学年の児童・生徒達が旅立ちますが、残りの学校生活を豊かなものにするため、先生方はお忙しくされていることと思います。今回はこころの病気とも深い関連がある睡眠障害についてお届けします。

## 1. およそ 3 人に 1 人は睡眠による休養が不足しています

厚生労働省の保健福祉動向調査（2000 年）によると、睡眠による休養が「やや不足」または「不足」と答えた人が 31.5%に達しています。睡眠不足の理由をみると、男性は「仕事・勉強・通勤・通学などで時間がとれない」が 40.2%で最も多く、「悩みやストレス」が 27.6%と続きます。女性の場合は 30.4%で「悩みやストレス」がトップにきています。多忙な日常生活や、生活のあらゆる場所で様々なストレスにさらされている現代人にとって、睡眠不足をはじめとする睡眠障害は生活習慣病の一つといえるかもしれません。

睡眠は脳が休息する大切な時間であり、深い眠りに入ると成長ホルモンが分泌され、新陳代謝が活発になり、体の疲労を回復させます。一方で、不足すると誤った指令が脳から出て事故を起こしたり、感情のコントロールが効かなくなったりします。つまり、睡眠は私たちにとって心と体の健康を維持していくうえでとても重要なものなのです。

さて、あなたの睡眠はどうでしょうか？過去 1 カ月間を振り返り、少なくとも週 3 回以上経験したものに当てはまるものを選んで下さい。

### 睡眠セルフチェック（アテネ不眠尺度）

床についてから実際に眠るまで、どのくらいの時間がかかりましたか？	全体的な睡眠の質について、どう感じていますか？
0 いつも寝つきはよい	0 満足している
1 いつもより少し時間がかかった	1 少し不満である
2 いつもよりかなり時間がかかった	2 かなり不満である
3 いつもより非常に時間がかかった又は全く眠れなかった	3 非常に不満である、あるいは全く眠れなかった
夜間、睡眠の途中で目が覚めましたか？	日中の気分は、いかがでしたか？
0 問題になるほどのことはなかった	0 いつもどおり
1 少し困ることがある	1 少し減入った
2 かなり困っている	2 かなり減入った
3 深刻な状態、あるいは全く眠れなかった	3 非常に減入った
希望する起床時刻より早く目覚めて、それ以降、眠れないことはありましたか？	日中の身体的および精神的な活動はいかがでしたか？
0 そのようなことはなかった	0 いつもどおり
1 少し早かった	1 少し低下した
2 かなり早かった	2 かなり低下した
3 非常に早かった、あるいは全く眠れなかった	3 非常に低下した
総睡眠時間は？	日中の眠気はありましたか？
0 十分である	0 全くなかった
1 少し足りない	1 少しあった
2 かなり足りない	2 かなりあった
3 全く足りない、あるいは全く眠れなかった	3 激しかった

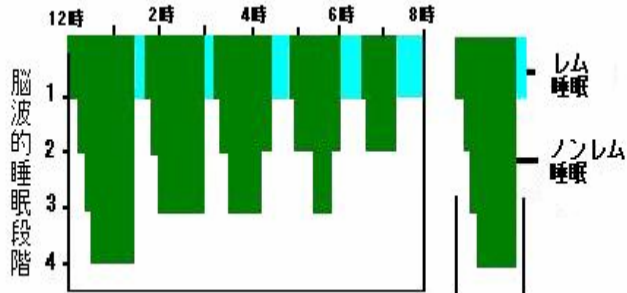
合計点

点

合計点は何点でしたか？4～5点だった人は不眠がちなようです。生活習慣や睡眠環境を見直していきましょう。6点以上の方は睡眠障害の疑いが濃いです。ご自分の睡眠状態が気になるなら、ご家族や相談機関への相談、または、早めに医療機関を受診されることをお勧めします。

## 2. 私たちは何時間眠れば良いのでしょうか？

睡眠にはレム睡眠( 脳を活性化  
する浅い眠り = ぐったり眠る )と  
ノンレム睡眠( 脳を鎮静化する深い  
眠り = ぐっすり眠る )があります。  
成人では、これら 2 種類の眠りが約  
1.5 時間の単位を作り、いくつかの単  
位がまとまって一夜の睡眠を構成し  
ています。最初の 2 単位、つまり寝入  
りばなの約 3 時間に大変質の良い大



切な眠り( 深いノンレム睡眠 = 熟睡 )がまとめて出現し、以後は浅いノンレム睡眠とレム睡眠の組み合わせとなります。ですから、必要以上に長い時間眠っていると浅い眠りばかりが増えて、結果的に睡眠の質は低下してしまいます。ところが、不眠を訴える人の多くは睡眠時間数に気が囚われてしまいがちです。そのため少しでも睡眠時間を稼ごうとして、よく眠れないのに寝床にしがみつこうとします。大切なことは質の良い睡眠を確保することであり、1 日数時間しか眠らなくても元気一杯のショートスリーパー( ナポレオンが有名 )もいれば、9 時間以上眠らないと駄目というロングスリーパー( アインシュタインなど )もいます。ちょうど良いと感じる睡眠時間は一人ひとり違って良いようです。

## 3. 心地よい目覚めのために

普段の生活において狂いがちな体内時計を正常に働かせるためには、毎日同じ時刻に起きて、太陽の光を浴び、生活の正しいリズムを体と脳に覚えこませることが大切です。パソコンの画面やテレビを見ることは脳を興奮状態にさせるので、布団に入る 1 時間前ぐらいを目安にリラックスする時間をつくり、眠たくなってから布団に入る習慣をつけることも有効です。

睡眠の周期を考えて 1.5 時間単位で睡眠時間を確保するようにすれば( 例えば、寝入る時間からおよそ 4.5 時間、6 時間、7.5 時間後に起きるようにする )、自然な目覚めになり、すっきりとした気分で一日がスタートできると睡眠の専門家も勧めています。試してみる価値はありそうですね。



< 公立学校共済組合兵庫支部からのご案内 >

### 教職員メンタルヘルス相談センター

こころの健康に関して、電話、面接、eメール等による相談を受け付けています。

( 面接をご希望の場合は予約が必要です )

0120-165-565

( 受付 : 月曜日 ~ 金曜日 9:00 ~ 17:00 , 場所 : 兵庫県庁 2 号館 11 階 )

メールアドレス : [mental\\_sodan1@pref.hyogo.lg.jp](mailto:mental_sodan1@pref.hyogo.lg.jp)

臨床心理士が対応いたします。お気軽にご相談ください。

