



こんにちは、SAFEクリニックです。蒸し暑い日が続いていますね。寝苦しい夜をお過ごしの方も多いのではないのでしょうか。今回は「不眠への対処法」について取り上げてみたいと思います。ご自身や周りの人がお困りでしたら、ご利用ください。

東北大学病院精神科SAFEクリニック<http://safe-youthcentre.jp> では、若者の精神障害の予防に向けた活動を行っています。この度、**専門家向けの電話相談を開始しました**ので、どうぞご利用下さい。紙面についてのご感想やご質問などは、[info@safe-youthcentre.jp](mailto:info@safe-youthcentre.jp) までお寄せください。

- ・睡眠にはリズムがあるため、一定の時間帯に睡眠をとることが大切です。からだのリズムは朝決まります。無理に早寝しようとするよりも、毎朝きちんと起きて陽の光を浴びるとよいようです。
- ・無理にたくさん眠る必要はありません。成人であれば、6～8時間程度の睡眠がとれれば十分です。
- ・お昼寝は控えめに。どうしても眠い時は、午後3時よりも早い時間に、20～30分程度の昼寝をすると効果があります。
- ・いわゆる寝貯めはできません。

眠る環境も見直してみましょう。

- ・寝室やベッドは寝心地の良い環境ですか？
- ・夜のコーヒー、タバコは不眠の原因です。
- ・モニターやケイタイなど、明るい画面を見ていると眠る準備を妨げます。部屋の明かりも、蛍光灯よりも暖色系の明かりにすることで、睡眠の準備ができます。



- ・眠れなくても焦らないことが大切。寝つけなければ、少し気分転換してみましょう。休んでいれば、大丈夫。

## 不眠への対処法

- ・必要に応じてお薬を使うことも助けになります。現在一般に用いられている睡眠薬は、正しい使用方法・量を守れば安全で、クセになる心配もありません。
- ・お薬が効かないときは、たくさん飲んだりせず、その他の工夫をしてみる大切です。
- ・入眠困難(寝つきが悪い)、中途・早朝覚醒(途中・朝に起きてしまう)、熟眠困難(眠りが浅い)のタイプがあります。タイプに合わせた睡眠薬を使いましょう。
- ・寝酒は中途覚醒の原因になります。お薬との相互作用も危険ですので、飲酒は控えて下さい。

## 病気

- ・次のような症状があれば、睡眠の病気の可能性があります。
- ・いびきがひどく、息が止まることがある。
- ・寝ている間に手足が勝手に動いている。
- ・日中、ところ構わず寝てしまったり、寝る前に幻覚や金縛りを体験したりする。

☆また、中には誰もいないのに人の声が聞こえてくる、嫌がらせをされそうで怖いなど、精神症の症状で不眠となることがあります。その場合は、主治医の先生に相談してみましょう。

## SAFEクリニックのご案内

SAFEクリニック(こころのリスク外来&早期支援外来)では、まとまらない言動や行動、軽い妄想、軽い幻覚など、精神症(精神病)の徴候がある14歳から35歳までの若者の専門治療を行っています。不登校、抑うつ、対人過敏、落ち着きなさなどの形でサインが出てくることもあります。

診療の予約やご相談については022-717-7737あるいは[info@safe-youthcentre.jp](mailto:info@safe-youthcentre.jp)までご連絡ください。簡単にお話をお聞かせいただき、必要な予約をとらせていただきます(同封のパンフレットをご利用ください)。

また、若者のこころの病気についての啓発活動、専門研修などのご相談もお引き受けしています。

SAFEクリニックでは、カウンセラーや養護教諭、相談員の方のための電話相談を開始しました！同封のパンフレットをご覧になり、是非ご利用下さい！

