

## 健保だより119

新電元工業健康保険組合  
理事長 大西 高弘

日頃より健保組合の取組みに対し、ご理解とご協力をいただき心より感謝申し上げます。

### ★不眠症を知り、快眠を手にいれる★

なかなか寝つけない、日中眠気に襲われる、いびきや歯ぎしりがひどいといわれる、夜間頻尿がづらい等、眠りに悩む人が多く、また眠るのが怖いという人も少なくありません。今回は「不眠症」について紹介させていただきます。

### ★不眠症状の慢性化は心身への悪影響を増大させる★

どんな人にも「なかなか眠れない」という不眠の経験があると思います。大切なプレゼンや契約の前日、職場やプライベートでの心配事やトラブルなどが原因で眠れなくなるのはよくあることで、多くの場合はその原因が解消されれば不眠症状も一過性で治まります。

しかし、不眠症状が解消されずに慢性化してしまった場合には様々な不調が現れます。日中の異常な眠気や倦怠感に加えて、集中力や意欲の低下、頭重感、めまい、食欲不振などが重なり、悪化すると抑うつ状態になってしまうことも少なくありません。

夜間の不眠状態と日中の心身両面での不調が週3日以上あり、それが3ヶ月以上継続した状態を「不眠症」といいます。不眠症のタイプはなかなか寝付けない「入眠障害」、何度も目覚める「中途覚醒」、早く目が覚めて二度寝ができない「早朝覚醒」に大別されます。一過性の不眠は約3割にみられますが、不眠症は約5～10%とされています。女性に多い傾向があり、加齢でも増加します。

### ★眠れないと感じたら、まずは生活習慣の見直しを★

不眠に陥る原因は、ストレス、こころや体の病気、薬の副作用、不適切な睡眠障害（スマホ使用、過度なカフェイン摂取や飲酒など）、睡眠環境など様々です。

不眠症の治療では、①睡眠環境や生活スタイルの見直しと改善、②睡眠薬の処方、③認知行動療法（自らの思考や行動の問題に気付き見直すことで不眠への対処方法を身に付ける治療法）などが行われています。厚生労働省も睡眠5原則を公表し、睡眠習慣の見直しと改善を推奨しています。

**原則1** 6時間以上を目安に休養感のある睡眠を

**原則2** 光、温度、音などに配慮した空間づくりを  
（就寝前のパソコンやスマホでのゲームやSNSも控えめに）

**原則3** 適度な運動、しっかり朝食、就寝前のリラックスで就寝・起床のメリハリを

**原則4** 夜間のカフェイン、酒、タバコは控えめに

**原則5** 眠りに不安を感じたら専門家に相談を

不眠症は眠れないと感じることよりも、日中に不調が現れ、生活に支障が出るのが問題です。日中の眠気や疲労感、精神的な不安感増大などにより、仕事では作業効率の低下や事故の要因に、健康面では高血圧や肥満、糖尿病、心疾患や脳血管障害など重篤な症状の要因になることも少なくありません。

「不眠ぐらいで病院に行けない」などと思わず、専門外来や専門医がある医療機関に相談することをお勧めします。

以上