

あなたは眠れていますか？



3万人を超える自殺者数

わが国では、自殺者数が平成10年から13年連続で3万人を超えています。

その中でも、30代～60代の中老年男性の自殺者数が最も多く、特に40代、50代の男性では、がん・心疾患・脳血管疾患の3大死因に匹敵します。

中高年の自殺で、「うつ病」に起因しているものは少なくありません。うつ病の症状には、本人が自覚しにくいものが多く、家族や周りの人も気付きにくい傾向があります。

うつ病の症状の中で、最も自覚しやすいものは「不眠」です。うつ病と不眠には深い関係があるのです。

不眠とうつ病の深い関係

うつ病は気分の落ち込みなど、精神的な症状だけと思われがちですが、睡眠障害がいや食欲の低下、頭痛や肩凝り、腰痛なども現れる場合があります。

うつ病になると、疲れているのに眠れない、夜中に目を覚ましてしまう、朝早くに目覚めてしまう

など、ほとんどの人が睡眠に障がいを受けます。

不眠が2週間以上続く場合は、うつ病のサインかもしれません。「たかが眠れないくらいで」と思わず、疲れていても眠れない日が続くような場合は、早めに医療機関や専門機関に相談してみてください。

うつ病は、治りにくい病気と思われているかもしれませんが、早期に適切な治療を受ければ、多くの人が回復しています。

うつ病の症状の中でも睡眠の問題は、周りの人でも気が付きやすいものです。まずは「眠れていませぬか」の一言から、身近な人へ声を掛けてみてください。

11月の健康相談(予約制)

市では次の通り相談を行っています。

日時

○8月19日(金) 午後1時30分から
(精神科医師・保健師)

○8月24日(水) 午後1時30分から
(カウンセラー・保健師)

会場 保健福祉館

参加費 無料

※くわしくは健康増進課(☎27-1111)へ。

チェックしてみませんか

睡眠不足を招く生活習慣と不眠症のサインです。心当たりのある項目をチェックしてください。

【生活習慣】

- 睡眠時間が不規則
- 昼間、眠くて仕方がない
- 夕食の時間が遅い
- 残業することが多い
- 睡眠薬代わりに寝酒を飲んでいる
- 週末に寝だめをしている

【不眠症のサイン】

- なかなか寝付けない
- 夜中に目が覚めて眠れなくなる
- 朝早く目が覚めてしまう
- 眠りが浅いと感じる
- 寝覚めが悪い
- 寝ても疲れが取れない

チェック項目が多いほど要注意です。

睡眠不足は心身の健康バランスを崩し、生活の質に大きな影響を与えます。睡眠は食事や運動と共に健康的な生活を支える大切な要素です。生活習慣を見直し、睡眠環境を整えて快適に眠れるようにしましょう。

快適な睡眠のために

- ① 定期的な運動習慣
- ② 朝食はしっかり、夕食は腹八分目に
- ③ 睡眠時間の長さにこだわらない
- ④ 夕食後のコーヒーや寝酒を避ける
- ⑤ 毎日、朝日を浴びて1日の生活リズムをつくる