

震災に関連した不眠・睡眠問題への対処について

■ 震災後に増加する不眠

被災地におられる方々はもちろんのこと、被災地にいなくても衝撃的な震災情報に日々接することで、不眠に悩む方々が急増しています。自然災害やテロリズムなど大きな社会的出来事があつた後に不眠に悩む方が増加することは過去にも報告されています。阪神淡路大震災（1995年）、スマトラ島沖地震（2004年）、東日本大震災（2011年）の直後にも約6割の方々が週に数回以上の不眠で悩まされました。そこで震災後の睡眠問題にどのように対処すべきかまとめました。

■ 震災直後の不眠は“正常な”反応

震災後の不眠症状は人によってさまざまです。寝つきが悪くなる、夜中に何度も目覚めてしまう、二度寝ができない、熟眠感がない、などです。不眠の頻度も、毎晩の人もいれば、週に1、2晩程度までまちまちです。

震災などの大きな精神的なストレスがかかった直後に上記のような不眠症状がでてくるのは決して珍しいことではなく、むしろ身の回りに生じた危機的状況に対処するための正常な生体反応です。あまり心配する必要はありません。個人差もありますが、震災後から4週間程度不眠が続くかもしれません。日によって変動もあるでしょう。「今晚は眠れるかな？」と予測するのは止めましょう。緊張が増すばかりです。多くの方は自然に眠れる日が増えてきて、いつの間にか不眠のことを考えなくなります。

■ 夜寝にこだわらない

避難所におられる方、不便が多くても自宅に戻られた方、仮設住宅に入居された方、知り合いのお宅等に身を寄せておられる方、さまざまだと思います。慣れない環境でストレスを感じながら日々を過ごされていることに変わりはありません。特に避難所では間仕切りもなくプライバシーがありません。早い時間から消灯する、空腹感が強い、雑音（周囲の会話、いびき、寝言）など就寝環境は劣悪です。

このような環境下では通常の不眠対処法（e-ヘルスネット：[「快眠のためのテクニック」](#)、[「快眠と生活習慣」](#)）を実行するのは困難です。したがって、“眠れるときに眠る”という開き直りが必要です。夜中に皆と一緒に眠らなくてはならない、という思い込みはかえって睡眠に対する“身構え”を強くさせ、夜になるにつれて不安が高まり、消灯すると目が冴えてしまうという「不眠恐怖症」の状態に陥ります。どうしても眠れない人のために、周囲を気にせず起きていられるコーナー（別室）を設けるのも一つの方法です。昼寝にも使えます。

逆に、昼間は安心感があり、眠るつもりでないときにかえってウトウトと眠れることがあります。避難所の管理者の方は上記のように日中に仮眠をとれるコーナーを設けてあげることも大事です。

このようにして昼でも夜でも良いので、“眠れたという体験”を積み重ねてください。“眠れずに焦りばかりがつつのる”状態が長いほど不眠症を悪化させます。夜中に寝つかれないときでも、「今は体が眠りを求めている」と良い意味で開き直り、自然な眠気がくるまで、呼吸をゆっくりと整え、静かに横になっているだけで結構です。羊を数えるのは止めましょう。不眠症に点数を付けてどれだけ眠れないか確認作業をしているのと同じです。過度の心配をせず、不眠があっても淡々と受け止めていけば、日々の生活をこなすうちに多くの方は眠れるようになってきます。

夜間リビングスペース（夜他人に迷惑をかけることなく過ごせる場）

- 夜間眠れない時などに起きて過ごす場があるとストレス軽減や不眠の改善といった効果が期待できます。
- 学校であれば 1 教室を夜間リビングスペースとして開放するという対応が考えられます。また、日中皆が集まる場所の設備を見直して、夜間にも活用するといった方法も考えられます。
- 長椅子などゆったり座って過ごすことができるものを用意するとよいでしょう。
- 明るさは家庭の居間の明るさ（200ルクスを目安）がよいでしょう。明るすぎる場合は、スイッチの切り替えや蛍光灯を外すことで明るさの調整をして下さい。
- 多くの方が寝ているスペースに光が漏れないようにしましょう。

日中仮眠スペース（日中に静かに休める場）

- 学校であれば 1 教室を仮眠スペースとする方法や、その他間仕切りをしたコーナーを作る方法が考えられます。プライバシーが保たれている環境や布団が使用できる環境であれば、なおよいでしょう。

■ 睡眠薬とお酒

震災前からすでに不眠があり、睡眠薬を服用されている方は、そのまま服用を続けてください。不眠症状は震災前に比較して悪化している方が多いと思います。それでも**自己判断で増量するのは控えてください**。増量しても期待ほどの効果は得られません。なぜならば、先にも書いたように体が目覚めやすい準備状態になっているからです。無理に増量すると、眠れないにもかかわらず、副作用ばかり目立つ状態になることもありますので注意が必要です（ふらつき、めまい、など）。睡眠薬を服用してからは、眠れなくても寝床から出るのは控えましょう。睡眠薬は体にも効いているので、ふらついて転倒する危険があるからです。かかりつけ医や救急医と連絡が取れる方は睡眠薬をどのように服用するか相談をしてください。

睡眠薬がなかなか入手できない場合にも、**急に断薬しないよう気をつけましょう**。ときに離脱症状（禁断症状）が出る場合があります。離脱症状には、強い不眠、いらいら・焦燥感、手足のしびれ感、発汗や動悸、などがあります。それらを避けるためにも、**睡眠薬の残量を確認してください**。しばらく追加の睡眠薬を受けられない場合には、睡眠薬を長持ちさせる工夫をしましょう。現在服用している睡眠薬の半量程度にして服用する（2錠以上であれば錠数を減らす、1錠であれば錠剤を割る）、1錠と半錠の夜を交互にもうける、などの方法があります。徐々に減量しながらであれば、睡眠薬が無くなっても離脱症状は起きにくくなります。

睡眠薬代わりにお酒を飲むのは控えましょう。飲酒により若干寝つきが良くなる人もいますが、じきに効果が弱くなります。逆に、お酒は深い睡眠を減らしてしまい、朝方の目覚めが多くなってしまいます。禁酒を進めている訳ではありません。睡眠薬代わりに飲んでも効果が乏しいという意味です。

■ 子供たち

子供たちにも不眠はあります。特に TV などで繰り返し流される衝撃的な被災地の映像は子供の精神面に良くない影響を残すことがあります。なるべく子供前で震災の話はしない、安心感をもたせる話しかけをしてあげてください。

子供の不眠は、**寝床に行くのを嫌がる（夜更かしに見える）、ひとりで寝るのを怖がる**などの症状で出ることがあります。不安感から子供返りをすることもあるので年長の子供でも添い寝をしてあげるとよいでしょう。

■ せん妄を見逃さない

震災地では、特に高齢の方で、強いストレス、睡眠不足、環境の急激な変化などから、“せん妄”という不眠症に似た病気になりやすいことが分かっています。せん妄は、意識混濁（寝ぼけ状態）に不穏・興奮が加わった状態です。一般的には強い不眠があり、もうろう状態のまま夜間徘徊したり、興奮して大声を出すこともあります。逆に昼間にはウトウトと午睡が増えます（昼夜逆転）。症状には変動があり、問いかけても状況が理解できないときもあれば、比較的すっきりとしている時間帯もあります。多くの場合には数日から1週間程度で軽減してきますが、時には数週間以上にわたって持続する場合があります。認知症とは異なり、睡眠リズムが整って意識混濁が治れば元に戻ります。

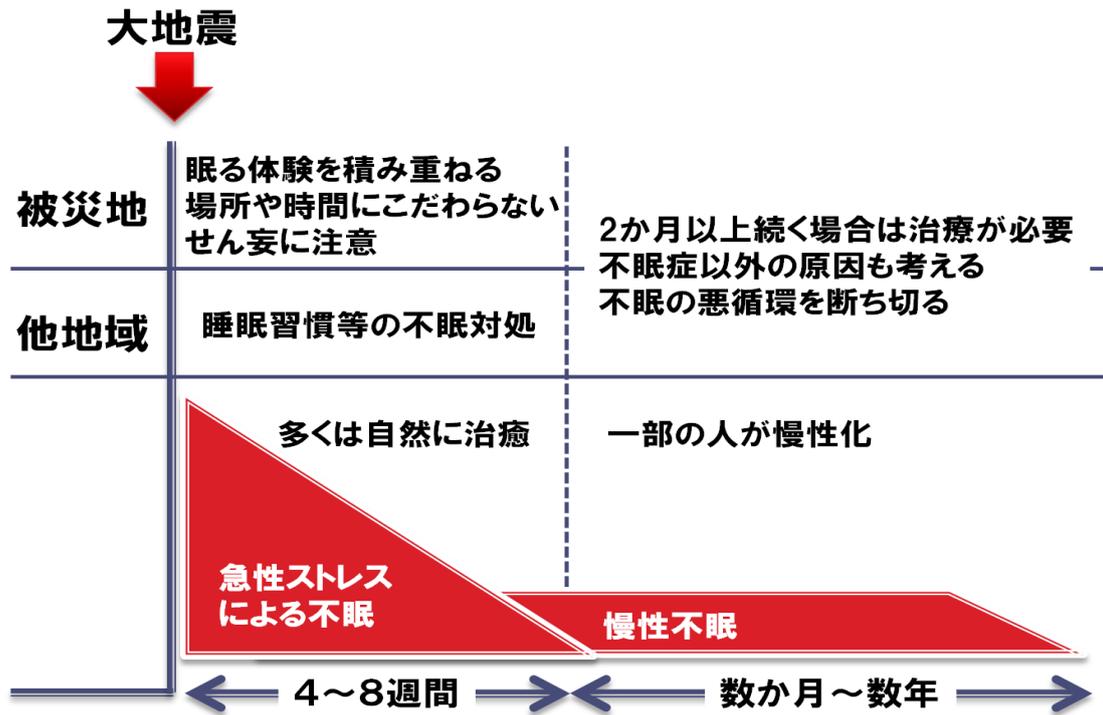
せん妄の中には、不穏症状が目立たず、不眠だけが目立つタイプ、無気力や活気がないなどうつ状態に見えるタイプ、記憶力低下や見当識障害（時間や場所が分からない）などの認知症に似た症状が目立つタイプもあるため、注意が必要です。

せん妄は不眠症とは原因も治療法も異なります。せん妄はご自分では分かりません。周囲の方が気づき、援助してあげる必要があります。不眠症とは異なり、昼間に熟睡しないように、ウトウトしていたらなるべく声をかけて起こし、昼夜のメリハリをつけるよう心がけてください。一般的なベンゾジアゼピン系の睡眠薬や安定剤（抗不安薬）は効果が乏しく、むしろこれらの薬剤によってせん妄を悪化させてしまうこともあります。したがって、不眠と一緒に上記のような変わった様子が見られる場合には、せん妄を見逃さないように慎重に対処する必要があります。

また、習慣性飲酒のあった方が震災後に急に断酒をした後にせん妄が出現することがあります（振戦せん妄）。意識混濁に不穏・興奮状態のほか、手の震えや発汗、動悸などがみられるのが特徴的です。この場合には至急の対処が必要ですのでできるだけ早く医療関係者に相談してください。

■ 長引く不眠（慢性不眠症）の場合

震災後の不眠の多くは時間とともに改善してゆきます。ただし、8週間を超えても不眠症状が持続している（慢性不眠症）がみられる場合には注意が必要です（「不眠症」）。特に、不眠症状だけではなく、不眠による不安や苦しみが和らがない、悪夢をよく見る、日中の眠気が強い、集中力が低下してケアレスミスが多い、倦怠感が強い、意欲が出ない、悲観的な考えが浮かぶ、などの症状が日中にみられる場合には、専門的な治療が必要である可能性があります。単なるストレスによる不眠ではなく、うつ病などのこころの病気やその他の睡眠障害による不眠である場合も少なくありません。また、高血圧や糖尿病などの生活習慣病をおもちの方では、慢性不眠によって血圧や血糖値が上昇することがしばしばあります。感染症にかかりやすくなることも知られています。慢性不眠と日中の問題がある場合にはこれを軽視せず、医師に相談されることをお勧めします。



震災後の不眠対処のまとめ

1) 震災直後の不眠

- 震災直後の不眠は正常な反応。過度の心配は不要。多くの方は自然に眠れる日が増えてくる。いつの間にか不眠のことを考えなくなる。
- 眠れるときに眠る、(夜でも昼でもよいので) 眠れたという体験を積み重ねる。不眠があっても淡々と受け止める。日々の生活をこなすことに集中する。
- 眠れないときに周囲を気にせず起きていられるコーナーを作る。
- 眠いときに昼寝ができるコーナーを作る。
- 睡眠薬は同量を継続する。急な断薬を避ける。
- 子供にも不眠がある。衝撃的な映像をなるべく見せない。
- 不眠と間違えやすい“せん妄”に注意する。

2) 慢性不眠

- 8週間を超える不眠は注意が必要。
- 不眠症状だけではなく、日中に不眠による深刻な問題がある場合には治療が必要。
- うつ病などのこころの病気やその他の睡眠障害による不眠である場合もある。
- 生活習慣病など持病の悪化に注意する。

■ おわりに

心身を健康に保つには夜間の睡眠と十分な休養が欠かせません。長引く不眠がある場合には放置をせず、適切な不眠対処ができるようにご本人はもとより、周囲の方々のご支援をお願いします。一日も早く震災の後遺症から抜け出し、平穏な生活を取り戻されるよう祈念しています。

詳細は下記リンクもご参照ください。

- 日本睡眠学会 <http://jssr.jp/index.html>
- e-ヘルスネット（休養・こころの健康）
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart>
- 災害時 こころの情報支援センター <http://saigai-kokoro.ncnp.go.jp/>

文責：国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所
三島和夫