

はじめに

震災被害を受けられた方々はもちろんのこと、被災地から離れていても報道等で震災情報に接することで不眠に悩む方々が急増します。震災をはじめとする大きな自然災害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おり、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）の直後にも不眠で悩む方が2～3 倍に増加しました。

1. 震災直後の不眠は防御反応

震災後に生じうる不眠の症状は、寝つきが悪くなる、夜中に何度も目覚めてしまう、夜中に目覚めた後に再度寝つくのに苦労する、熟眠感がないなど、人によって様々です。不眠の頻度も、毎晩の場合もあれば、週に数晩程度の場合もあります。

震災などの強いストレスを感じる出来事に遭遇した直後に、上記のような不眠症状が生じるのは決して珍しいことではなく、むしろ危機的状況に対処するための生体の防御反応の一つです。こうしたストレス反応は、個人差もありますが、震災後より4週間程度続くことがあります。「今晚は眠れるかな？」と眠りの心配をすることは、神経の緊張が高まりかえって不眠を強める可能性があります。多くの場合、自然と眠れる日が徐々に増え、いつの間にか不眠は解消されますが、毎晩のように眠りの心配を続けると、むしろ不眠を長引かせてしまう危険性があります。

2. 不眠が続く主な要因

被災地では大地震後も余震が続き、再度大きな地震が来る心配がつきません。また、ご家族やご友人を亡くされたり、大怪我をされた方もいらっしゃいます。そのような方々は、ストレス反応が長引く可能性が高まります。

また、避難所で生活されている方、自家用車で雨風をしのいでいる方、被災した自宅に戻られた方、知り合いのお宅等に身を寄せておられる方など、様々いらっしゃいます。こうした慣れない環境で安心して眠ることは難しく、不眠は長引く傾向にあります。避難所ではプライバシーを保つのに苦労しますし、自家用車の中では完全に横になって寝ることは難しいでしょう。消灯時刻を自由に決められない、完全に明かりを消すことが難しい、暑い、寒い、騒音（環境音、交通音、周囲の会話、いびき、寝言）、空腹など就寝環境を良好に保つことは難しいと思われます。

3. 夜の眠りにこだわりすぎない

このような状態・環境下では、安定した眠りを得ることは難しく、“眠れるときに眠る”という開き直りが必要です。「夜に眠らなくてはならない」という思い込みは眠る前の緊張を高め、かえって目が冴えてしまう状態に陥りがちです。むしろ、昼間の方が安心でき、眠気が訪れることもあります。その場合、昼寝を積極的に活用することも必要です。昼でも夜でも良いので、“眠れた”という体験を積み重ねることで、眠りへの心配は軽減し、自然に眠れる状態まで回復しやすくなります。可能であれば、避難所等でもこのような昼寝ができる仕切られた静かなスペースを確保できると良いでしょう。

4. 気分転換・交流

避難環境下での不眠軽減・解消には、気晴らしの時間や周囲との交流が役に立ちます。孤立しがちな方に対しては、心理・社会的支援の必要性がより高まります。周囲との交流は、震災ストレスを和らげ、不眠のみならずこころの病気の予防にもつながります。特に、こどもや高齢者など、体調を崩しやすく自身の体調不良をうまく周囲に伝えるのが比較的難しい方々においては、孤立しすぎず周囲が早めに気づけるような環境づくりが理想です。

5. こどもの不眠

震災後の不眠は、若い人たちにも多くみられます。こどもたちも例外ではありません。ご家族、友人、ペット、家などを失ったお子さんはもちろんのこと、被災から逃れても TV などでも繰り返し流される衝撃的な災害映像はこどもに大きなストレスを与え不眠の原因となることがあります。

こどもの不眠は、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形をとることがあります。不安感から幼児返りをすることもあるので、年長のこどもでも添い寝をしてあげると安心して眠れる場合があります。

大人や周囲に迷惑をかけないように、相談しないお子さんもいらっしゃるかもしれません。避難所での生活では、日中体を十分動かしてストレスを発散するのも難しいかもしれません。お子さんの様子が普段と異なる場合、不安を引き起こすような情報から少し距離を置き、積極的にストレスを発散させる工夫が役に立ちます。

被災体験による衝撃を強く感じたお子さんほど不眠が長引く傾向があります。お子さんの不眠が長期続く場合は、医師に相談することも検討してください。

6. 睡眠薬

震災前から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。不眠症状が震災前より悪化していても、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、先に述べたように、眠りづらい状態・環境下にあるためです。このような状況・環境下で睡眠薬を増量すると、不眠の改善よりも、副作用（ふらつき、めまい等）ばかり目立つ状態になりがちです。

睡眠薬を急に飲まなくなると、普段服用している薬の量や種類によっては離脱症状（禁断症状）が生じることがあります。離脱症状には、強い不眠、いらいら・焦燥感、手足のしびれ、発汗や動悸、などがあります。手持ちの睡眠薬の残量を確認し、しばらく睡眠薬の処方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生じにくくなります。

7. 不眠が長引く場合

震災後の不眠の多くは時間とともに改善していきます。ただし、4週間を超えても不眠症状が持続している場合には注意が必要です。特に、不眠症状だけではなく、悪夢、日中の強い眠気、倦怠感、意

欲の低下、物忘れ、ケアレスミス、強い不安、悲観的な考えなどの症状が伴う場合は、専門的な治療が必要である可能性があります。不眠症だけではなく、うつ病や PTSD（心的外傷後ストレス障害）などのこころの病気が伴う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持ちの方は、不眠が続くことによって持病が悪化することがあります。このため、震災を機に不眠が出現・悪化し、苦痛が強い・持病がある場合、もしくは 12 週以上不眠が長引く場合には医師に相談することをおすすめします。

8. せん妄

高齢の方や持病をお持ちの方の場合、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”という病的な状態が出現しやすいことが分かっています。せん妄は、寝ぼけ状態（意識混濁）にイライラや興奮が加わった状態です。夜間に強い不眠があり、もうろう状態のまま徘徊したり、興奮して大声を出すこともあります。逆に昼間には午睡が増え、昼夜逆転に近い状態となります。症状は一日の中で変動し、多くの場合は数日から1週間程度で軽減しますが、時には数週間以上にわたって持続する場合もあります。認知症と似たような症状とも言えます。ただし認知症とは異なり、睡眠-覚醒リズムが整い、日中の意識混濁が治まれば回復します。せん妄の中には、イライラや興奮が目立たず無気力や活気の低下が目立つタイプ、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ります。

せん妄は不眠症とは病態も治療法も異なります。せん妄は自覚できないため、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、ウトウトしていたらなるべく声をかけて起こし、できる限り昼間に日光を浴びるよう促すなど、昼夜のメリハリをつけるよう心がけてください。睡眠薬や安定剤（抗不安薬）は効果が乏しい場合も多く、むしろこれらの薬の中にはせん妄を悪化させやすいものもあります。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、せん妄を念頭に置き慎重に対処する必要があります。

9. 飲酒

お酒は睡眠薬代わりにはなりません。飲酒により若干寝つきが良くなる人もいますが、かえって眠りが浅くなり、深夜～朝方の目覚めが多くなります。寝つきが良くなる効果も徐々に薄まり、この効果を維持するために飲酒量が増加する危険性があります。

毎晩比較的多量に飲酒する習慣のある方が、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）。意識混濁と強いイライラ・興奮状態が生じ、手の震えや発汗、動悸などを伴うのが特徴です。この場合、できるだけ早く医療関係者に相談してください。

10. 睡眠時無呼吸症候群で治療中の方へ

被災された方の中に、持続陽圧呼吸（CPAP）や専用のマウスピース（OA）で睡眠時無呼吸症候群の治療を行っている方がいらっしゃると思いますが、可能な範囲で治療を継続してください。もし、CPAP機器の不具合がありましたら、主治医あるいは機器販売業者に連絡してください。CPAPやOAの使用が困難であれば、仰臥位（仰向け）よりも側臥位（横向き）で睡眠をとる方が、いびきや無呼吸が軽減することがあります。

11. 震災を援助する方々へ

被災された方々の救助・援助に関わる方々にも不眠が生じる可能性があります。特に、重症者の救助や医療に関わる方々にはより強いストレスがかかります。震災を援助する方々の中には、自身が被災者でもある場合もあり、適切にSOSサインを出すことが難しい場合もあります。震災を援助する方々においても、ご自身の心身の健康に気を配りながら、可能な限り余裕を持った人員、資源、日程をもって支援できるよう配慮することが望ましいでしょう。

おわりに

睡眠健康の維持・増進に関しては、厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」(<https://www.mhlw.go.jp/content/001305530.pdf>) および、Good Sleepガイド(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/suimin/index.html) 等にまとめられています。震災被害を受けられた方々の睡眠健康に関しても、基本的な方針は変わりません。環境・状況的な限界はありますが、上記ガイドに記載された事項が参考になります。長引く不眠は放置せず、適切な対処ができるよう対策・ご支援いただくとともに、一日も早く安心して眠れる、平穏な生活を取り戻されることを祈念いたします。

参考：日本睡眠学会 <https://jssr.jp/pdf/20240125.pdf>

国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 睡眠・覚醒障害研究部 部長 栗山健一