

眠れない時の対応

災害時や避難所等での不眠について

- 震災などの直後は眠れなくなることがありますが、これは、危機的状況に対処するための自然な反応です。
- 人には自然治癒能力^{ちゆ}があるため、時間が経つにつれ不眠は徐々に改善していきます。少しずつでも起床した時に気分が改善しているなら回復がはじまっていると考えられます。

眠れない時にできること（ポイント）

- できる範囲で自分のペースで休みましょう。
- 日中は太陽の光をあびたり、活動したりして、昼夜のメリハリをつけてみましょう。
- 昼間にウトウトと眠れる場合は、昼でも眠るとよいでしょう。
- 夜に寝つかれない時は、「今はからだ^{かみ}が眠りを求めている」と考えて、自然な眠気が来るまで、静かに横になってみましょう。靴下や手袋を身につけて手や足を暖かく保つことも効果的です。
- 横になって過ごすのが苦痛な場合は、いったん起きて少し明るい部屋で座って過ごすことで気持ちが落ち着くこともあります。
(子どもたちへの配慮)
- なるべく子どもの前で震災の話はせずに、安心感をもたせる話しかけをしてあげましょう。
- 年長の子どもでも添い寝をしてあげるとよいでしょう。

※詳しくは、災害時こころの情報支援センターのホームページをご覧ください。
(<http://saigai-kokoro.ncnp.go.jp/>)

夜、眠れない方のために

(ポイントは4ページ目をご覧ください)



平成 28 年 5 月版

監修

内山 真 (日本大学医学部精神医学系 教授、日本睡眠学会理事)

三島 和夫 (国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所精神生理研究部 部長、日本睡眠学会理事)

眠れないときの対応



1. 震災後の不眠

震災などの大きなストレスがかかった後に不眠に悩む方が増えます。よく眠れない状態が続くと身体や心の健康ともに大きく乱されるおそれがあります。特に持病のある人ではこうした面での心配は大きいと思います。しかし、幸いなことに、人には自然治癒能力があるため、通常は時間が経つにつれて不眠は徐々に改善していきます。

避難所などで暮らす場合は、生活環境が原因になった不眠も考えられます。このため、通常の不眠に対する対策に加えていくつかの工夫をすることが考えられます。



睡眠は身体や心の疲れを癒すばかりでなく、心の疲れも癒す機能を持っています。不眠の問題を解決することは、心のケアの第一歩となります。

2. 震災を経験したことによる不眠への対応

1) ストレスによる睡眠へのダメージ

震災などの大きな精神的なストレスがかかった直後に不眠症状がでてくるのは自然なことです。全身が警戒態勢に入って緊張し、目がさえて、誰もが良く眠れなくなります。リラックスしようと思っても、このような状況ではなかなか困難です。これは、自分の身の回りに生じた危機的状況に対処するための自然な反応です。

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、やっと寝付いたかと思っても何度も眠りが中断し目覚めてしまう、二度寝ができない、熟眠した感じがしないなどです。また、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。

不眠は、短期的には心配する必要はありません。個人差もありますが、震災後からしばらく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。しかし、少しずつでも起床した

時の気分が改善しているようなら回復が始まっていると考えましょう。徐々に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。

昼間から「今晚は眠れるかな？」と予測するのは止めましょう。緊張が増す傾向があります。

2) 睡眠薬を使用している人

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。被災による精神的ストレスと避難所等での生活のため不眠症状は震災前と比較して悪化している方が多いと思います。無理に増量すると、眠れないにもかかわらず、めまいやふらつきなどの副作用ばかり目立つ状態になることもあります。急に睡眠薬を中断すると強い不眠に襲われることもあります。かかりつけ医等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。

3. 避難所等での不眠への対応

1) 生活の変化による睡眠へのダメージ

避難所等では間仕切りも十分でなくプライバシーがないことがあります。早い時間からの消灯、トイレに行く人の物音、周囲の会話、いびき、寝言など日頃の就寝環境とは異なっています。

また、集団生活の中で、早く消灯する場合に、早い時刻から無理に眠ろうと意識するとかえって寝つきが悪くなる傾向があります。長時間、横になったまま過ごす睡眠は浅くなっていくこともあります。暗い部屋の布団の中で一人眠れないのは、とてもつらいもので、次の日の気持ちにも影響します。

集団生活の中で睡眠パターンが急に変わると、睡眠は不安定になり、身体が冷えると、トイレで目が覚める回数も増える傾向があります。元々自分の睡眠はどうだったか、例えば睡眠が長い方か、短い方か、朝型か夜型かなどを思い出して、周りの人を妨げないように配慮しながら、できる範囲で自分のペースで休むのがいいと思います。

避難所等の中で通常の不眠対処法を実行するのは難しいので「眠れるときに眠る」と開き直ることも考えてみましょう。夜中に皆と一緒に眠らなくてはならない、と思込むと、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、消灯すると目がさえてしまうという「不眠恐怖症」の状態になって、不眠の状態が慢性化する場合があります。

2) 避難所での睡眠への対応

夜中に寝つかれないときでも、「今はからだを眠りを求めている」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、少し静かに横になってみましょう。不眠につ

いて心配をしすぎず、淡々と受け止められる場合は、日々の生活をこなすうちに眠れるようになってきます。

日中の活動や太陽の光を取り入れて過ごすなど、昼夜のメリハリをつけることが、眠りにとってとても大切です。眠る時に、足の甲、手の甲が冷たいと寝つけなくなります。手や足を暖かくする工夫としては、靴下や手袋をして休むことも役に立つと思います。

避難所の暗いところで横になっているのがとても苦痛な場合には、いったん起きて少し明るい部屋で座って過ごす気持ちも落ち着くことがあります。



3) 眠れない子どもたちへの配慮

子どもたちにも不眠はあります。TVなどでの被災地の映像は子どもに良くない影響を与えることがあります。なるべく子どもの前で震災の話はしないで、安心感をもたせる話しかけをしてあげてください。

子どもの不眠は、寝床に行くのを嫌がる（一見、夜ふかしに見えることもあります）、ひとりで寝るのを怖がるなどの行動であらわれることがあります。不安から子ども返りをすることもあるので年長の子どものみで添い寝をしてあげるとよいでしょう。

避難所等における不眠とその対応

- 避難所では十分なプライバシーがないことがあります。また、集団生活の中で早く消灯する場合もあり、周りの声や物音がするなど日頃の就寝環境とは異なっています。
- そのような環境で、早い時刻から眠ろうと意識したり、眠らなくてはと身構えたりすると眠れなくなったり、不眠が慢性化したりすることがあります。
- 避難所等で行うことができる不眠解消や心のケア対策として、次のような方法があります。避難所等の実情に応じて工夫をすることが考えられます。
 - ①寝られない時に、いったん起きて座って過ごせる少し明るい場所（夜間リビングスペース）を設けます。
 - ②日中自然な眠気がきたときに、気ままに眠ることが出来る仮眠スペースを設けます。

実際に夜間リビングスペースなどを設ける際の具体例

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。
- 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。
- 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、学校でない避難所等においても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が考えられます。
- 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。

※詳しくは、災害時こころの情報支援センターのホームページをご覧ください。
(<http://saigai-kokoro.ncnp.go.jp/>)