

保健だより

2020.6.4 発行

保健室

電話：0144-67-8908（直通）

hokenshitsu@tomakomai-ct.ac.jp

不眠のタイプとチェックリスト



◆不眠症とそのタイプ◆

入眠障害：ベッドに入ってから眠るまで 30 分～1 時間以上かかることがしばしばある。悩み事があったり、不安や緊張が強いときに起こりやすい。

中途覚醒：夜、睡眠中に何度も目が覚める、一度起きてしまうとその後なかなか寝付けない。

早朝覚醒：起床予定時刻よりかなり早く目覚め、その後眠れなくなってしまう。高齢者やうつ病の時にみられる。

熟眠覚醒：睡眠時間は十分に足りているが、寝たという熟睡感が得られない。深い眠りが取れていないことが原因である。

◆不眠症の原因・要因◆

1. **生理学的要因**：深夜までゲームをする、テレビを見る、騒音がひどい、寝室が明るすぎる、熱い、寒い、寝具が体に合わない等生活習慣や睡眠時の環境が原因である。
2. **心理的要因**：不安な事、心配事、緊張する事が控えている、楽しみで興奮している事があり眠れなくなってしまう。
3. **薬理学的要因**：カフェイン（コーヒー、紅茶）、ニコチン（タバコ）、アルコール（酒）、ステロイドやインターフェロンを含む薬は覚醒作用があり入眠前に摂取すると眠れなくなってしまう。
4. **身体的要因**：かゆみや痛み（アレルギー性疾患、糖尿病、ムズムズ脚症候群）、苦しさ（高血圧、心疾患）、頻尿、咳があると入眠困難であったり、夜間に覚醒頻度が高くなり眠ることが難しくなってしまう。
5. **精神医学的要因**：強迫性障害、うつ病、統合失調症等の精神疾患が伴うとき。

◆不眠のチェックリスト◆ (WHO 作成、睡眠チェック表)

不眠症の目安として使用してみてください。各質問において、この1か月間少なくとも週3回以上経験したことに最も近いもの(0~3のいずれか)を1つ選び質問の合計点を出してください。

問1 寝つき(布団に入っていから眠るまでにかかる時間)は?

- 0. いつも寝つきは良い
- 1. いつもより少し時間がかかった
- 2. いつもよりかなり時間がかかった
- 3. いつもより非常に時間がかかった

問2 夜間、眠っている途中で目が覚めることは?

- 0. 問題になるほどではなかった
- 1. 少し困ることがあった
- 2. かなり困っている
- 3. 深刻な状態か、まったく眠れなかった

問3 希望する起床時間より早く目覚め、それ以上眠れなかったことは?

- 0. そのようなことはなかった
- 1. 少し早かった
- 2. かなり早かった
- 3. 非常に早かったか、まったく眠れなかった

問4 総睡眠時間は?

- 0. 十分である
- 1. 少し足りない
- 2. かなり足りない
- 3. 全く足りないか、まったく眠れなかった

問5 全体的な睡眠の質は?

- 0. 満足している
- 1. 少し足りない
- 2. かなり足りない
- 3. 全く足りないか、全く眠れなかった

問6 日中の気分は?

- 0. いつも通り
- 1. 少しめいった
- 2. かなりめいった
- 3. 非常にめいった

問7 日中の活動(身体的及び精神的)は?

- 0. いつも通り
- 1. 少し低下
- 2. かなり低下
- 3. 非常に低下

問8 日中の眠気は?

- 0. 全くない
- 1. 少しある
- 2. かなりある
- 3. 激しい

0~3点 不眠症の心配なし
4~5点 軽度の不眠症の疑いがあります。生活習慣、睡眠時の環境を改善しましょう。
6~24点 不眠症の疑いが心配されます。日中の学校生活に悪影響を及ぼしている可能性が高いため、生活習慣、睡眠時の環境改善に努めましょう。心配な方は早めに保健室に相談へ来てください。

(電話・メール可)

