

# 睡眠のはなし①



災害の後では、不眠に悩まされる人が増えます。ですが、災害時において、眠らないということは、「危機に対応する」ための自然な反応とも言えます。ほとんどの場合が時間の経過とともに、自然と眠れるようになります。あまり心配しすぎないことが大切です。

## うまく眠れないときのポイント

### ①眠れるときに寝る

緊張感や恐怖心で眠れなくなってしまうことがあります。「眠れるときに眠る」と開き直って、昼寝も取り入れてみましょう。

### ②横になる

ただ、目を閉じて横になるだけでも、身体は休まります。その状態で自然な眠気が来るのを待つのもよいでしょう。

眠れないことが、8週間以上続く場合には、専門機関で相談しましょう。



## 睡眠のはなし②



### 睡眠剤との関係

睡眠剤を増やしたり、急にやめることは危険です。服用習慣のある方は、服用を続けましょう。

①増やしてしまうと・・・

寝ぼけて転んでしまったり、通常の量で効かなくなります。

②急に止めてしまうと・・・

頭痛や動悸、イライラなどの離脱症状が起こります。

### お酒との関係

寝酒は、眠りを浅くしてしまうため、良い睡眠にはなりません。また、お酒の量が増えてしまい、アルコール依存症となってしまう危険があります。環境が落ち着くまでは、寝酒は控えましょう。

### せん妄（せんもう）

急な環境の変化は、せん妄が起きやすくなります。せん妄とは、寝ぼけて混乱しているような状態で、例えば、日付や時刻や場所がわからない、興奮して大声を出す、徘徊する、無気力などの症状です。特に高齢者に起こりやすいので、注意しましょう。

○予防策

- ・生活リズムを整える
- ・日中は日光を浴び、体を動かす
- ・カレンダーや時計など日付や時間がわかるものを置く