



健康福祉センターさわやか ☎76-4006

心の安定は質の良い睡眠から ー3月は自殺対策強化月間ですー

日 本の自殺者数は年間3万人を切り減少傾向に転じていますが、1年の中でも例年3月は自殺者が多いため、「自殺対策強化月間」と定め、国は普及啓発活動に取り組んでいます。

同時に3月18日は「春の睡眠の日（欧米で行われている世界睡眠デー）」に制定されていて、3月11日～25日まで睡眠健康週間になっています。

今月号では、自殺に繋がる可能性が高いといわれているうつ病と睡眠の関係について考えてみます。

睡眠とうつ病の深い関係

急性期のうつ病では約90%の患者さんに寝つきが悪さ、疲れているのに眠れないなどの入眠障害や朝早い時刻に目覚めてしまう早朝覚醒などの睡眠障害が見られます。

不眠を訴えて受診した患者さんのうち約20%がうつ病などと診断されています。一方、不眠がきっかけとなっ

てうつ病にかかることもあります。それは不眠が慢性化するとストレスに対抗するため、脳の活動やホルモンの働きが活発になり、うつ病や不眠をさらに悪化させるためと考えられています。

うつ病の始まり始めから睡眠障害が強く、不眠が長期間続く場合は、再発の危険が高い重度のうつ病の可能性があらわれます。

うつ病の症状の中で、もっとも自覚しやすく周りの人も気づきやすいのが不眠です。うつ病を放っておくと自殺につながる危険もあります。不眠が2週間以上続く時には早めに医療機関を受診、または医師に相談しましょう。



心の健康を支援する窓口・相談先

●室蘭保健所健康推進課・健康支援係
☎0143-24-9846

●洞爺湖町健康福祉センターさわやか
☎76-4006

●こころの健康相談統一ダイヤル（内閣府）
0570-064-556

※各都道府県が実施している「こころの健康相談」など、電話をかけた所在地の公的な相談機関に接続されます。相談に対応する曜日・時間は都道府県によって異なります。

●よりそいホットライン（24時間対応）
0120-279-338

●自殺予防いのちの電話
0120-738-556
毎月10日午前8時～
翌11日午前8時まで



質の良い睡眠を作るためのポイント

- ①目覚めに太陽の光を浴びる
- ②睡眠6～8時間前にはカフェインやアルコールの摂取を控え、就寝前に体を温める飲み物を飲む
- ③遅い時間の激しい運動（ランニングや筋トレ）は避け、就寝前に軽い運動（ヨガやストレッチ）を行う
- ④夕食は就寝3～4時間前までに済ませる
- ⑤就寝1～2時間前に38～40度のお湯に15～30分程度浸かり入浴する
- ⑥就寝1時間前はテレビやパソコン、携帯・スマートフォンを見ない
- ⑦入眠障害など睡眠障害の症状がある場合には早めに受診・治療する

