

大学健康管理センターだより 【秋号】

1 睡眠とメンタルヘルス

睡眠の質を保つことはこころの健康づくりに重要です。睡眠不足や睡眠障害は不安やうつなども関係します。また、ストレス耐性を低下させて、感情的に不安定になるなど、メンタルヘルスの悪化を招きます。メンタルヘルスの悪化が不眠などの睡眠障害につながることも多く、睡眠とメンタルヘルスは影響を及ぼしあっています。特に「うつ病」の症状として不眠は現れやすく2週間近く症状が続くときはうつ病の恐れがあります。

★休日の寝だめでは疲労回復は難しいので毎日必要な睡眠時間を確保することが必要です。


2 睡眠と安全

睡眠不足や睡眠障害があると、疲労感、集中力低下、眠気、意欲減退などから、仕事の作業能率が下がりが、ミスや事故を招きやすくなります。1晩徹夜すると、ビール1本飲んだのと同じ程度まで能力が低下することが分かっています。

～睡眠障害とは～

1 不眠症
睡眠時間の不足

寝床に入ってもなかなか寝つけない(入眠障害)、眠りが浅く、眠った気がしない(熟眠障害)、途中で何度も目が覚める(中途覚醒)、朝早く目が覚め、もう一眠りしようとしても眠れない(早朝覚醒)など。




2 過眠症
日中眠くて仕方がない、つい居眠りしてしまう

夜十分眠っているつもりなのに、日中、仕事や食事中などでも強い眠気に襲われて居眠りしてしまいます。睡眠時無呼吸症候群などが原因で知らぬ間に慢性的な睡眠不足になっていたり、睡眠の質が低下しているために起こります。

「不眠」「うつ」「アルコール依存」の悪循環に注意

「眠れない」「夜中や早朝に目覚める」「熟睡感がない」などの不眠や睡眠障害は、うつ病の原因として現れることがあります(8, 11, 22ページ参照)。このようなとき、気分落ち込みを繰り返すために不眠がひどくなります。これがストレスとなり、アルコール依存の危険も高まります。またアルコール依存の人は、慢性的うつ病を発症しています。

このように「不眠」「うつ」「アルコール依存」は悪循環を築いています。この3つを同時に改善することは、効果的な治療法です。



～年代別睡眠時間～
15歳前後:約8時間
25歳:約7時間
45歳:6.5時間
65歳:6時間

※厚生省の調査では、睡眠で十分な休息がとれていない人は約15%おり、特に30～40歳代で多いことが分かっています。

- ～トリプトファンを含む食品～
(例)肉類 ・牛レバー 290mg ・豚ロース 280mg
・鶏むね 270mg
魚類 ・すじこ330mg ・かつお310mg
・たらこ 300mg
乳製品 ・ナチュラルチーズ320mg
・プロセスチーズ290mg ・ヨーグルト 50mg
豆類 ・ごま 370mg ・油揚げ 270mg
・くるみ 200mg
野菜 ・ほうれん草550mg ・大根 45mg
・かぼちゃ 20mg
果物 ・バナナ 10mg ・いちご 8mg
・パイナップル 8mg

参考文献:職場の健康ソクリシリーズ65

3 よい睡眠のためには

【食事編】

トリプトファン→セロトニン→メラトニンという流れが大切
トリプトファンは主にタンパク質に含まれていて、体内に入って脳に運ばれた後、セロトニンに変化します。そして、夜になるとセロトニンは「睡眠ホルモン」であるメラトニンに変わり、眠りをサポートします。

要は入眠を導く「メラトニン」を増やすにはセロトニンが材料になり、セロトニンの元となるのはトリプトファンであるので、トリプトファンを含む食品を摂取することが睡眠の助けになるということになります。

※トリプトファンの1日の摂取目安:500～600mgが不眠対策に効果あり
ご飯1杯 60～80mg 食パン1枚 50～60mg

【生活習慣編】

朝、日光を5～15分程度浴びて、体内時計をリセット
→朝日光を浴びて、朝食をとることで睡眠リズムが整います。

- ・睡眠前に脳に刺激を与えない
- ・熱いお風呂に入る、テレビ、スマホをいじる・・・これらは、脳を覚醒させてしまいます。
- ・眠れないときは一度寝床を離れる
→眠れるだろうかかと心配になることでより緊張して、目が冴えてしまうという悪循環に陥ります。こうしたときは、一度寝床を出て眠くってから再度寝床につきましよう。

【アロマ編】

なんだか寝付けない・・・不安・・・ そんなときにおすすめのアロマは「イランイラン」です。イランイランは気持ちりが官能的になり、催眠作用があるとされていますが、神経をリラックスさせるため、眠りを誘うこともよく知られています。義務感や、プレッシャーを抱えている方、自信が持てない方におすすめのアロマです。

メンタルヘルスを取りまく事象・例題

◇20代

- ・学生時代とのギャップ、職場の人間関係、新たなストレスの発生
- ・失敗経験が少ないため、ストレスの認識に乏しい
- ・就職に伴うライフスタイルの変化の中、生活習慣を確立していく
- ・「主目的に休養がとれていない、自分なりのリラゼーション方法がないと感じる割合も高くなる
- ・メタボ、脳、心疾患のリスクが高くなる
- ・健康に対して不安を感じる割合が高くなるが、一方で健康に関する興味、関心も高い

◇40代

- ・会社で重要な役割に就き、役割・責任が大きくなる
- ・家庭においては経済的な問題、子の教育問題、親の介護の問題を抱える
- ・睡眠による休養がとれていない、自分なりのリラゼーション方法がないと感じる割合も高くなる
- ・メタボ、脳、心疾患のリスクが高くなる
- ・健康に対して不安を感じる割合が高くなるが、一方で健康に関する興味、関心も高い

◇60代

- ・運動機能の低下、生理的機能の低下
- ・心理的ストレスへの適応力の低下
- ・再雇用による職場や仕事内容の変化
- ・両親、配偶者等の介護、死別など家庭環境の変化
- ・将来の健康や生活に対する不安

◇80代

- ・運動習慣が減少し、体力の低下や疲れやすさを感じる社員が多い
- ・職場の即戦力として業務負担が増える
- ・上司と後輩の間で板ばさみ
- ・結婚、育児といった環境変化のストレス
- ・家族間、夫婦間、異性間における人間関係の悩み
- ・女性においてはホルモンバランスが崩れやすい

◇50代

- ・身体的、社会的、家庭的役割などの変化が大きい
- ・仕事人生における集大成を図ると同時に、次の新たな働き方を考える年代
- ・65歳までの定年延長、選択定年制なお人生設計やキャリア形成の転換期を迎える
- ・会社以外でも介護や病気など、複数のストレス要因を抱えることが多い

| 区分 | 労働者数 | 相談相手(複数回答) | | | | | | | | | | 相談相手はなし | 不詳 |
|--------|------|-------------|----------|----------|--------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|---------|-----|
| | | 相談相手となる人がある | 上司 同僚 | 家族 友人 | 他人 | 匿名 相談窓口 | 保健 相談窓口 | 匿名 相談窓口 | 匿名 相談窓口 | 匿名 相談窓口 | 匿名 相談窓口 | | |
| 平成24年 | 1000 | 90.0 | (100.0) | (73.5) | (88.7) | (8.3) | (5.2) | (4.8) | (2.5) | (4.3) | (4.7) | 10.0 | - |
| 男性 | 1000 | 87.2 | (100.0) | (74.8) | (82.8) | (11.0) | (6.1) | (5.2) | (3.0) | (4.7) | (4.5) | 12.8 | - |
| 女性 | 1000 | 93.4 | (100.0) | (72.0) | (91.3) | (5.2) | (4.2) | (4.4) | (2.0) | (3.9) | (4.9) | 6.6 | - |
| (年齢別) | | | | | | | | | | | | | |
| 20歳未満 | 1000 | 94.3 | (100.0) | (71.2) | (97.1) | (0.6) | (0.9) | (0.9) | (0.9) | (0.9) | (2.3) | 5.7 | - |
| 20～29歳 | 1000 | 94.0 | (100.0) | (73.9) | (93.6) | (4.0) | (3.0) | (2.2) | (1.3) | (3.9) | (4.5) | 6.0 | - |
| 30～39歳 | 1000 | 92.9 | (100.0) | (73.0) | (90.5) | (7.5) | (2.9) | (3.1) | (1.9) | (3.9) | (2.4) | 7.1 | - |
| 40～49歳 | 1000 | 90.8 | (100.0) | (73.7) | (83.0) | (10.4) | (5.3) | (5.3) | (1.7) | (4.3) | (4.1) | 9.2 | - |
| 50～59歳 | 1000 | 86.4 | (100.0) | (68.5) | (83.3) | (10.3) | (7.3) | (7.9) | (4.6) | (5.3) | (6.8) | 13.6 | - |
| 60～64歳 | 1000 | 78.7 | (100.0) | (63.3) | (78.8) | (8.3) | (5.5) | (6.6) | (2.5) | (2.1) | (6.4) | 21.3 | - |
| 65歳以上 | 1000 | 71.7 | (100.0) | (56.0) | (67.0) | (16.4) | (40.4) | (16.8) | (16.1) | (16.2) | (25.7) | 28.3 | - |
| 平成19年 | 1000 | 88.7 | (100.0) | (65.5) | (85.6) | (3.3) | (2.7) | (2.1) | (0.8) | (1.5) | (2.2) | 8.8 | 1.4 |

表 年代別相談相手
参考文献:産業保健と看護

大学健康管理センター

- ・外線:024-547-1822/1884(内線:5260/5263)
- ・メール:kenkou@fmu.ac.jp
- ・場所:8号館 2階 東側
- ・開所時間:8:30～17:15
(土日祝日及び12/29～1/3を除く)

- ・メンタル、健康相談専用/外線:024-547-1826
(内線:5261)
- ・メンタル、健康相談専用メールアドレス
/suimali32@fmu.ac.jp

メンタルヘルスケア研修会

テーマ:「ラインケア」
日時:平成28年12月21日(水)
17:30～18:30
対象者:管理職(係長、副看護師長以上)
講師:医療人材育成・支援センター
助手 土屋垣内 晶臨床心理士