

はじめに

大学時代には多くのストレスを経験します。自分で工夫して対処していても、時に自分一人で対処できず、「もうどうすればいいかわからない」「自分は精神的に問題があるのかな?」と悩む学生の方は少なくありません。

そんな時、キャンパスライフ・健康支援センターでは、医師やカウンセラーとの面接を行ったり、精神的な不調に関する相談先を紹介しています。

しかし、相談に行くと何を聞かれるのかわからない、自分の問題をどう話したらよいかかわからないと思ってしまう、相談になかなか行けないこともあります。

そこで心身の不調に関する説明を、ここにいくつかまとめました。自分や友達の相談に当てはまる項目があれば、気軽にキャンパスライフ・健康支援センターへご相談ください。現在は当てはまらなくても、知っておくと今後役立つかもしれません。ぜひ一度読んでみて下さい。



あなたの悩み 何でもお待ちしております

[キャンパスライフ・健康支援センター 連絡先]

○月～金 9:00-17:00 開室

○<http://www.chc.kyusyu-u.ac.jp/>

キャンパスライフ・健康支援センター

(ビッグさんど2階) 092-802-5881

キャンパスライフ・健康支援センター インクルージョン支援推進室

伊都センターゾーン分室(センター1号館1階) 092-802-5859

キャンパスライフ・健康支援センター 伊都キャンパスウエストゾーン

伊都ウエストゾーン分室(ウエスト3号館3階) 092-802-3297

キャンパスライフ・健康支援センター 病院キャンパス

病院分室(医系管理棟1階) 092-642-6889

キャンパスライフ・健康支援センター 筑紫キャンパス

筑紫分室(先端物質科学研究所本館1階) 092-583-8431

キャンパスライフ・健康支援センター 大橋キャンパス

大橋分室(デザイン・コモン2階) 092-553-4581



学生のためのセルフケアシリーズ

[学生生活編]

1. 学生相談・カウンセリングQ&A
2. 雑談のヒント
3. 試験や発表の心得
4. 先延ばしをやめるには
5. 失敗から立ち直す
6. 青年期と親子関係
7. 怒りのコントロール
8. 他大学からの入学者の方へ
9. スケジュール管理の上手なやり方
10. 大学生の友人関係
11. 大学をやめる?
12. これから海外留学へ行く人たちへ

[こころとからだの健康編]

1. 睡眠障害
2. 頭痛
3. 貧血
4. 腸の話
5. 適応障害
6. 不安障害・パニック障害
7. うつ病の原因
8. うつ病の症状
9. 自律神経と自律訓練法
10. リラクゼーション
11. 喫煙の健康被害
12. 感染症について

発行元:九州大学キャンパスライフ・健康支援センター イラスト:井上智世
※このリーフレットの著作権は、九州大学キャンパスライフ・健康支援センターにあります。

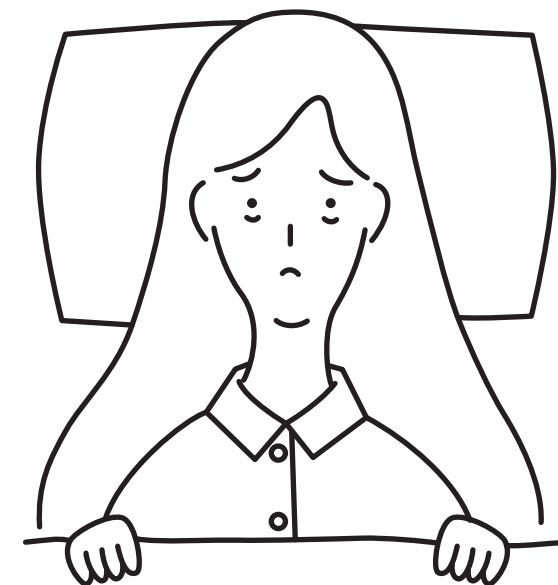
学生のための



セルフケア

こころとからだの健康編 1

睡眠障害



本リーフレットは、学生のみなさんが自身の不調に対して、自分でも何らかの対処ができるように必要な知識をテーマ別にまとめたものです。困った時の手引きとして役立ててください。

九州大学

キャンパスライフ・健康支援センター

睡眠障害

睡眠の異常にはさまざまなものが知られています。睡眠の量や質の異常が際立っていて、本人が苦しんだり日常生活に支障をきたしているものが障害(病気)とされます。

1. 睡眠障害の診断分類

睡眠障害を分類するいくつかの診断分類がありますが、標準的な分類法として睡眠障害国際分類(International Classification of Sleep Disorder:ICSD)があります。これは、米国の睡眠学会がヨーロッパや日本などの睡眠学会と合同で作成したもので、臨床分野における睡眠に関するあらゆる障害を網羅したもっとも詳しい分類です。ただ、一般の病院やクリニック・診療所での日常的な診察では、もっと簡便で実証的な精神医学の精神障害や疾患の分類法にしたがって診断され治療が行われています。

2. 睡眠にまつわる障害(病気)の分類

(1) 身体疾患や精神障害が原因で生じるもの

身体の痛みで眠れなくなることがあるように、夜中に身体の病気の症状が出ることで睡眠が妨げられるものを意味します。息苦しい(呼吸困難)、吐き気がする(嘔吐)、下痢でお腹が陰しい、お腹が痛い、おしっこが近い、痒いなど眠りをさまたげる症状は沢山あります。悩みがあったり翌日に楽しいことや心配なことがあると眠れなくなることから判るように、心の問題や精神の病気で眠れなくなることはごくごく普通のことです。また、脳の病気は、運動や感覚といった神経の障害と感情や思考といった精神の障害を起こしますが、睡眠は脳の働きですから、睡眠の問題は脳の病気にはつきものであると言うことができます。

(2) 原因が特定できないもの

睡眠の異常には、原因が明らかでないものも沢山あります。睡眠自体は脳の働きですから、その異常の原因が分からないものも脳の働きに問題があると考えられています。

3. 睡眠異常の分類

(1) 睡眠そのものの異常(dyssomnias)

睡眠そのものの量、質、あるいは睡眠のタイミングなどに問題があるものです。覚醒している状態があるから睡眠があるのですから、睡眠に関する問題は覚醒の状態と表裏をなしています。睡眠にまつわる症状は、主だった問題の側面から、次のように分けられます。

①不眠(Insomnia)

不眠とは、睡眠の量が少ない状態を言いますが、睡眠のどの時期に問題が生じて睡眠が不足するかによって、入眠障害(自分で眠ろうと考えている時間になかなか寝付けない)、中途覚醒(夜間に何度も目が覚めてしまう)、早朝覚醒(考えているより早く目が覚めてしまう)、熟眠障害(眠った気がしない)に分けられます。

②過眠(hypersomnia)

眠りすぎることです。しかし、単純に前の晩に寝なかったために、翌日の昼間に寝てしまうことなどを指すものではありません。眠ってはいけない状況で眠りに落ちてしまうものが問題になります。有名なものにナルコレプシーという病気があります。この病気では、たとえ何をしている時でも突然に眠りに落ちてしまい、それに抵抗することができません。長時間労働や過労によって脳に疲労が蓄積した場合、長時間の睡眠が必要になります。またうつ病で不眠症ではなく過眠症が生じることもあります。

③睡眠・覚醒のスケジュールの障害(概日リズム障害)

夜中に眠らず明け方に寝て昼間に起きるなど、一日の中で睡眠時間が普通よりずれているもの(睡眠相後退症候群)や、早く寝て真夜中に起きてしまうもの(睡眠相前進症候群)など、一日のうちの眠る時間帯が通常と異なり仕事など社会的機能に支障をきたすものを指します。夜勤がある勤労者の不眠症や、時差ぼけも含まれます。

(2) 睡眠に付随する異常(睡眠随伴症 parasomnias)

睡眠の途中に、異常な現象がおこるものです。悪夢、夢遊病、金縛りなどに該当する障害などを指します。

4. 適切な睡眠時間の目安

睡眠時間が何時間であるのが普通であるといった基準はありません。たとえ短睡眠でも日常生活に眠気や活動性、注意力の障害などの問題を生じなければ問題にはなりません。しかし、多くのデータから6時間以下の睡眠は色々な心身の問題と関係があると判っています。さらに8時間以上の過剰の睡眠も同様に問題があると言われています。

5. 睡眠障害の治療

睡眠を妨げる原因が分かっている場合には、それを取り除く治療が第一に行われるべきことです。単純に不眠症という場合、多くは原因が分からないものであるのが実状です。そのため、特殊な睡眠障害でない限り、ただ不眠などの症状だけを改善するための対症療法というものが行われています。

つまり、睡眠薬(今では睡眠導入剤などと呼ばれています)が処方されます。現在では、睡眠薬といっても、昔のように癖になりやすい薬は使われておらず、状態が改善すれば止められますので安心して服用することが出来ます。