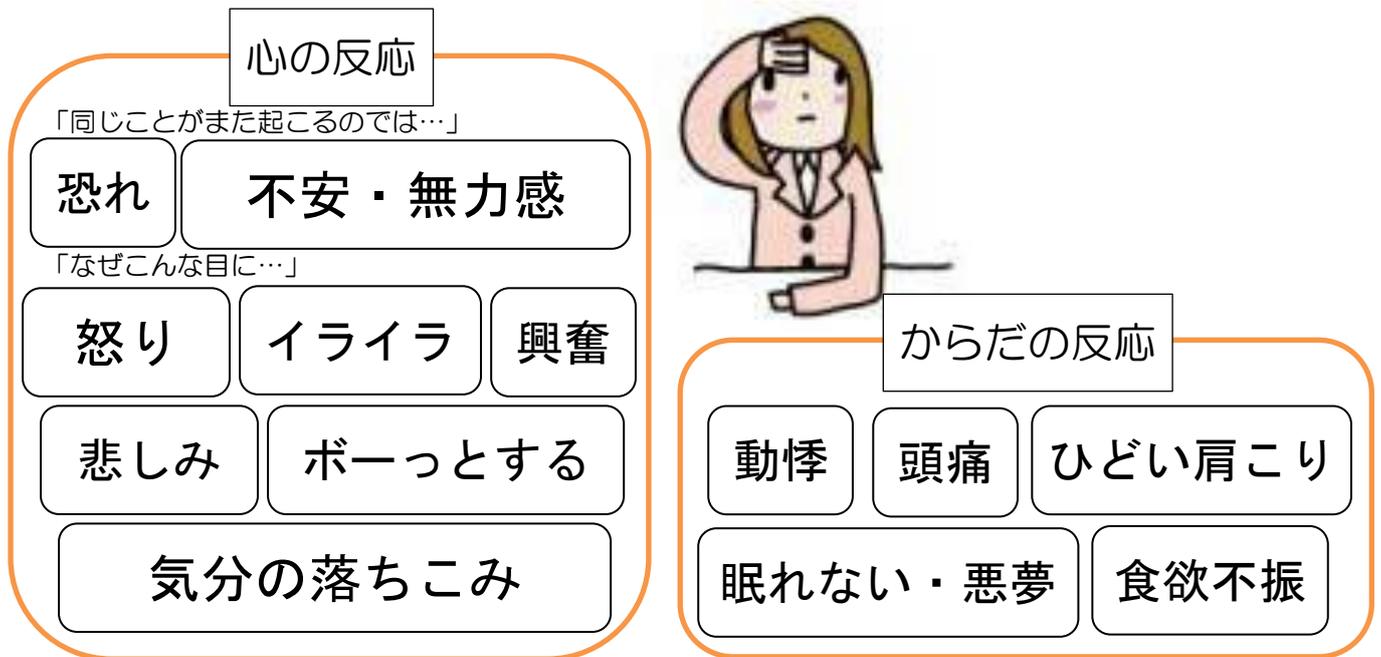


～被災者のみなさんへ～

災害後の心とからだの健康について

災害等大変なことが起こると、多くの人は疲れて心が傷つき、次のような気分やからだの変化を感じることがあります。



このような心やからだの変化は当たり前の反応で、徐々に弱まっていますが、不眠、不安等が長引くようでしたら早めに相談してください。

回復のために

- 気持ちを言葉にしてみましょう。
- ちょっとひと休み。全力で頑張りすぎないで、定期的にお休みを。
- 栄養をとり、散歩等リラックスできるものを見つけましょう。
- 家族や友達との時間を大切に一人でかかえこまないようにしましょう。
- 自分のペースを大切にしましょう。
- 表現できるものを探してみましょう。
- 専門家に相談してみましょう。

高松市健康づくり推進課
電話 087-839-2363
(精神保健係：087-839-3801)

不眠について【震災直後から1～2ヶ月】



震災から1～2ヶ月の時期の不眠は、身の回りに生じた危機的状況に対処するための正常な反応です。症状も寝つきが悪くなる、何度も目が覚める、熟眠感がないなど個人差があります。頻度も様々です。多くの方は、自然に眠れる日が増え、いつの間にか不眠が気にならなくなりますので、それまで不眠と上手な付き合い方をしましょう。

不眠の対処法

- ① 夜寝にこだわらず、眠れる時に眠りましょう。
- ② 夜中に寝付かれない時でも、『今は体が眠りを求めている』と開き直って、自然な眠気が来るまで、呼吸をゆっくりと整え、静かに横になりましょう。
- ③ 睡眠薬代替りの飲酒は控えましょう。飲酒によりはじめは若干寝つきが良くなることもありますが、徐々に不眠を悪化させます。

震災前から睡眠薬を服用されている方へ

そのまま服用を継続しましょう。

不眠状態が悪化していても、自己判断で増量することは控えましょう。服用後は、ふらついて転倒する恐れがあるので、眠れなくても寝床で体を休めましょう。かかりつけ医や救急医に睡眠薬の服用方法を早めに相談しましょう。

しばらく睡眠薬の処方が受けられない場合は、睡眠薬を急に断薬すると、強い不眠やいらいらなど悪化することがあるので、睡眠薬を半分にするなど、服用を継続させましょう。

高齢者の方は“せん妄”に注意

震災などの強いストレスから不眠症に似た病気“せん妄”（寝ぼけた状態に加え、強い不眠と共に、もうろう状態で夜間徘徊したり、興奮して大声を出したり、昼間うとうとして昼夜逆転するなど）を起こすことがあります。また、不穏症状が目立たず不眠だけが目立つ、無気力や元気がないなどうつ状態に見える、記憶力低下や時間や場所などがわからなくなるなどの認知症に似た症状が目立つ場合もあります。“せん妄”は不眠症とは原因も治療法も異なります。本人は気づかないので、周囲の人が気遣ってあげましょう。症状には変動があり、多くは数日で軽減しますが、時には数週間以上続くこともあります。認知症と異なり、睡眠リズムがととのってくれば元に戻ります。



高松市健康づくり推進課

電話 087-839-2363

(精神保健係：087-839-3801)



長引く不眠(慢性不眠症)について【1～2ヶ月以上】

震災などの急性の大きな精神的なストレスや生活環境の変化から不眠が現れることは決して珍しいことではなく、多くの方は時間の経過と共に自然に改善してきます。

良い睡眠のための習慣

- 毎日同じ時刻に起床し、起床後に太陽の光を浴びましょう。
- 食事は規則正しく3食とりましょう。空腹のまま寝るのは避けましょう。
- 規則的な運動習慣を持ちましょう。午後遅くか早朝に汗ばむ程度。
- 昼寝は午後3時まで。20分程度にしましょう。
- 就寝2時間前にぬるめの温度でゆっくりと入浴しましょう。
- 休日前の夜更かしや休日の朝寝坊をやめましょう。
- 就寝4時間前のカフェイン、1時間前の喫煙は避けましょう。
- 就寝1～2時間前はリラックスする時間帯を設けましょう。そして、TV、インターネット、ゲームなどの使用を避けましょう。
- 寝室の明るさ、音、温度、湿度、寝具などに気をつけましょう。
- 就寝前の考え事は書き留めて、一息ついてから就寝しましょう。



不安による不眠が長期に続き、交感神経の緊張やホルモン分泌の変化などから身体的興奮が続き、震災のストレスが落ち着いても不眠症状が改善しにくくなる場合があります。

一般的な不眠対処法を試みても効果がなく、2ヶ月以上不眠が継続し、以下のような症状が続く場合は、単にストレスによるものではなく、専門的な治療が必要な可能性があります。

2ヶ月以上続く不眠は、必ず医師に相談しましょう。早い対応が早い回復につながります。

不眠とともに気になる症状

- 慢性疾患のコントロールが難しくなる
- 不眠症状だけでなく悪夢をよく見る
- 日中の眠気が強い ・ 集中力が低下する
- 意欲がでない

高松市健康づくり推進課

電話 087-839-2363

(精神保健係：087-839-3801)