

# メンタルヘルス通信

<第89号>

2020年3月2日  
香川県教育委員会事務局  
健康福祉課



よく眠れていますか？



こんにちは。皆様お元気でいらっしゃいますか？「春眠暁を覚えず」と言われる季節です。

年度末の仕事の段取りなどで多忙を感じるこの時期、絶えず仕事のことを考えておられる方が多いせいか、相談室では「眠れない日が続くのですが、不眠症でしょうか？」、「眠らなければ、と思えば思うほど緊張して眠れない。最近では布団をみるだけで緊張してしまう。」といったような訴えが増えてきています。

## ○眠れない日が続けば『不眠症』？ …ではありません

睡眠健康推進機構 HPによると、『不眠症』とは寝つきが悪い（入眠障害）、途中で目が覚める（中途覚醒）、早く目が覚めてしまいそれ以降寝付けない（早朝覚醒）といった症状があり、かつそれによって昼間だるい、眠い、集中できない、気分が悪い等々、不眠症状による日中の活動への影響が出る場合を言うそうです。ですから多少不眠症状があっても日中元気で明るく、やるべきことができれば『不眠症』とは言いません。また「加齢に伴って必要な睡眠時間は短くなる。」とも言われています。睡眠時間にこだわって「眠らなければ」と頑張るのは逆効果。早く寝る努力をするより「眠くなったら床に入ろう。」と思いながら、ゆったりとした時間を過ごされることをお勧めします。

## 「睡眠時間は関係ない」といったものの…○睡眠・休養時間と労働時間の関係

脳・心臓疾患発症のリスクが高くなる「過労死ライン」という言葉とともに「残業月 100 時間」「残業月 80 時間」などという数字をよく目にします。睡眠時間を 5 時間とれるかどうかということがカギになるようです。

通勤・昼休み・基本労働時間 およそ 10 時間  
食事・風呂・団らん・余暇など 4 時間  
1 日 24 時間から差し引くと・・・**10 時間**

10 時間の配分		月の
睡眠	残業	残業時間
5 時間	5 時間	100 時間
6 時間	4 時間	80 時間
7 時間	3 時間	60 時間
8 時間	2 時間	45 時間

## ○失体感症と過重労働

「睡眠不足気味で熱っぽいけど、気力は充実してるから問題ない！」とって仕事をしていらっしゃる方はたくさんいらっしゃると思います。この状態が平常になってしまうことを「失体感症」といいます。「生徒のために」「周囲に迷惑はかけられない」と心身のケアよりも仕事の方を優先してしまう方は、身体の不調を認めてしまうと仕事から離れて休まないといけなくなるので、無意識のうちに身体への感受性を鈍くしてしまうのです。過重労働になっていることにも気が付きません。

過重労働や自分の身体感覚に無頓着になっている事を自覚するには、勤怠が客観的な指標になります。勤怠と心身の状態とは直結してはいませんが、眠りにつけない、原因不明の不快感の症状がなかなか治らない、というような方は、医師による面接をおすすめします。「そんな時間なんてない！」という声が聞こえてきそうですが、それならせめて家庭用の血圧計や保健室などで血圧を定期的に計測していただきたいと思います。働き盛りの教師たちに多いのが大動脈解離(大動脈瘤)の症状である、という報告もあります(※)。

ご多忙のこの時期だからこそ積極的にご自愛いただきたいと切に祈ります。



(臨床心理士/公認心理師 小西亜紀子)

※小野田正利 「血圧を測れ！」『内外教育 6647 号』時事通信社

<参考文献>森下克也 『もしかして適応障害?』CCC メディアハウス