



# メンタルヘルス通信

<第 137 号>

2024 年 3 月 6 日  
香川県教育委員会事務局  
健康 福利 課



## ストレスで眠れないという方へ

ストレスが原因で不眠の症状が現れることがあります。不眠の症状が持続することで日常生活にも支障を来す場合があるので、注意が必要です。今回はストレス性の不眠対策について、メンタルヘルスの観点からお話をしたいと思います。

ストレスで眠れなくなるメカニズムについては、自律神経の作用によると言われています。普段、我々が眠りにつくときは、自律神経の中で体をリラックスさせる作用のある副交感神経が優位になります。しかし、ストレスがあると、緊張するときに優位になる交感神経が活発になるため、眠れない症状が現われます。

厚生労働省によると、不眠の症状としては次のようなものがあると言われています。

入眠障害(寝つきが悪い)  
中途覚醒(眠りが浅く途中で何度も目が覚める)  
早朝覚醒(早朝に目覚めて、二度寝ができない)



上記のような症状が持続すると様々な病気の発症リスクが高まると言われており、こうした症状の自覚がある方は、産業医や主治医にご相談いただくのがよいと思います。また、ご自身でも予防的に不眠の対策をしたいという方には、以前この紙面でも「セルフケアのすすめ」（メンタルヘルス通信 133 号）で紹介した「呼吸法」がお勧めです。ストレスによる不眠では、ストレスによる心身の反応（緊張や不安など）を軽くする必要があります。「呼吸法」は自律神経を整える作用があり、ベッドに横たわったまま気軽に取り組めるところに最大の特徴があります。入眠前のリラックス習慣は、無理なく続けられることも重要です。

この機会に自分に合ったリラックス法を見つけてみるのもよいかもしれません。ただ、不眠の症状が慢性化するなど、症状の悪化が疑われるような場合は、セルフケアよりも医師への相談を優先してください。

不眠は持続することでストレスの原因にもなります。眠ることがストレスにならないよう、自分なりのリラックス習慣を身につけていただけたらと思います。



溝口盛治（臨床心理士・公認心理師）



出典：不眠症 e ヘルスネット <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-02-001.html>

ストレスで眠れない原因と対策とは <https://banno-clinic.biz/stress-insomnia>