

不眠が及ぼす悪影響



1 日常生活への影響

- ① 仕事・家事・勉強などの能率が落ちる
- ② 昼間の眠気、だるさ、イライラが増す
- ③ 交通事故の誘因（リスクが2.5～4倍）になる



2 身体への影響

- ① 体重の変化をきたしやすい（太る事も少ない）
- ② 生活習慣病（高血圧・糖尿病）などになりやすい
- ③ 脳・心臓疾患を引き起こしやすい



2週間以上不眠が続く場合は**要注意**です。
こころのストレスチェックをしてみませんか!?

3 こころに与える影響

- ① 焦り、不安が強くなる
- ② やる気がでない
- ③ 憂うつな気分、沈んだ気分になる
- ④ 人に会うのがおっくうになる など



私も相談したら
気持ちが楽になりました!

●霧島市の相談窓口

相談機関

窓口	電話番号	相談日時
すこやか保健センター	0995-45-5111 (内線 5179~5185)	月～金 8:15~17:00 (祝日及び年末年始を除く)
健康増進課	0995-45-5111 (内線 2172)	
霧島市地域包括支援センター (高齢者に関する相談)	0995-48-7979	24時間対応

こころのストレスチェック

下記の8項目の質問で、こころの健康度(うつ)をチェックしてみましょう。
最近2週間のあなたの様子についてお答えください。

項目		チェック
1	毎日の生活に充実感がない	2項目以上
2	これまで楽しんできたことが楽しめなくなった	
3	以前は楽にできていたことが、今はおっくうに感じられる	
4	自分は役に立つ人間だと思えない	
5	わけもなく疲れたような感じがする	
6	死について何度も考えることがある 注:「ぼっくり死にたい」「もう年だからいつ死んでもいい」などはチェックしません	1項目以上
7	気分がひどく落ち込んで、自殺を考えたことがある	
8	最近ひどく困ったことや、つらいと思ったことがある 例: 親しい人の死、医療機関からの退院など	

チェックが1～5までに2項目以上、6～8に1項目以上つき、その状態がほとんど毎日続き、生活に支障が出ている場合は

相談窓口やかかりつけ医にご相談ください。

- ※不眠が続くと、うつ病のリスクが高まります。
- ※不眠が強いうつ病は、自殺の危険性が高まります。





早めの
相談・受診で
こころも軽く

●県やその他の相談機関

窓口	電話番号	相談日時
鹿児島県精神保健福祉センター	099-218-4755	月～金 8:30~17:00 ※来所相談は要予約
鹿児島県自殺予防情報センター	099-228-9558	月・金 9:00~12:00 / 13:00~16:00 ※来所相談は要予約
始良・伊佐地域振興局 保健福祉環境部 地域保健福祉課	0995-44-7964	月～金 8:30~17:00
鹿児島いのちの電話協会	099-250-7000	24時間対応
こころの電話	099-228-9566 099-228-9567	月～金 9:00~12:00 / 13:00~16:30
始良・伊佐地域産業保健センター	0995-42-9913	月～金 9:00~18:00

始良保健所

よい眠りをとるための12の指針

- 1 良い睡眠で、からだも心も健康に。**
睡眠時間が不足したり、ぐっすり眠れないと、健康や生活に支障がでます。
- 2 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまめのメリハリを。**
適度な運動を習慣的に行うことと、朝食をしっかりすることは、睡眠と覚醒のリズムを整えることができます。
- 3 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。**
睡眠不足や不眠は、肥満や高血圧、糖尿病、心臓病などの生活習慣病に関係することが明らかになっています。
- 4 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。**
眠れない、睡眠による休養感が得られない場合、こころのSOSの場合あり。
- 5 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。**
睡眠時間はその人、そのときどきで適切な長さがあります。日中に眠くならない程度の睡眠時間がその人にあった睡眠時間です。
- 6 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。**
静かで暗いなど、睡眠に適した環境をつくることも大切です。
- 7 若年代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。**
睡眠の乱れは成長に悪影響を及ぼします。
- 8 勤労世代は疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。**
- 9 熟年代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。**
日中に適度な運動を行うことは、昼は覚醒し、夜は熟睡するという睡眠のリズムのメリハリにつながります。
- 10 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。**
- 11 いつもと違う睡眠には、要注意。**
睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のぴくつき・むずむず感は要注意。
- 12 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。**

参考：健康づくりのための睡眠指針 2014

眠れて いますか？



**疲れているのに
2週間以上眠れない日が続いている**



- 寝つきが悪い
- 夜中に何回か目が覚める
- 朝早くに目が覚めてしまう
- ぐっすり寝たという感じがしない

2週間以上続くと…



こころの**SOS**の
可能性があります



放っておくと…次のページへ▶

リーフレットに対するお問い合わせ先

霧島市役所 保健福祉部 健康増進課 ☎0995-45-5111 (内線 2173)