







睡眠は心の健康と密接に関係しています。不眠が続くと、不安やイライラ感などが現れ、良いことではなく悪いことばかりが記憶に残るネガティブ思考に陥りやすくなるといわれています。身体的には、生活習慣病や心筋梗塞や脳血管障害のリスクを高め、空腹感による肥満、集中力低下による学習上、仕事上のミスなどにもつながります。

不眠症は「入眠障害」・「中途覚醒」・「早朝覚醒」の3つの症状が挙げられます。目安として、入眠障害は寝付くのに30分以上かかる、中途覚醒は夜中に何度も目が覚める、早朝覚醒はいつもより2時間以上早く目が覚めることです。睡眠時間については個人差もありこれだけ眠れば大丈夫といえませんが、日本睡眠学会大井田理事によりますと、「日中に快適に活動できることを睡眠充足の目安とし、睡眠時間にこだわらない姿勢が重要」と述べています。また、睡眠についてのよくある問題のひとつに寝酒があります。寝付きをよくするための少量の飲酒は、一つの楽しみとも言えるかもしれませんが、それを毎晩繰り返すと次第に体に耐性ができ、量が増し、入眠後の深い眠りへの妨げや閉塞性睡眠時無呼吸にもつながります。つまり、寝酒は不眠症への対策にはならないので注意が必要です。

現在、内閣府では自殺対策の一環として睡眠キャンペーンを行っています。その中で、「お父さん、眠れてる？～2週間続く不眠はうつのサインかも。」というキャッチコピーで、家族から働き盛りの男性への声かけを促しています。うつや不眠といった症状は本人ではなかなか気づけず、さらに社会の風潮で眠らずに働くことが美德とされている側面もあり、家族からのフォローが大切になります。不眠への気づきがうつの早期発見・治療につながり、自殺予防対策の一つとなっているのです。睡眠は、中高年男性の死因の多くを占める「自殺」や「生活習慣病」、「心疾患」などに関係する重要なファクターのひとつです。問題があると感じた時には、軽視せず最寄りの医療機関や相談機関に御相談ください。

#### 参考文献

共生社会政策 自殺対策 睡眠キャンペーン

<http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/suimin/index.html>

「自殺白書2013」、特定非営利活動法人 自殺対策支援センター ライフリンク、

<http://www.lifelink.or.jp/hp/whitepaper.html>

\*\*\*\*\*

#### 【3】お知らせ

◇ 平成25年度『第8回北海道自殺対策フォーラム』を開催いたします。

日時:平成25年9月7日(土) 13:15～16:30

場所:札幌市教育文化会館(札幌市中央区北1条西13丁目)小ホール

テーマ:～依存症問題と自殺～

報告:①「アルコール依存症と自殺」

～北海道のAA有志の自殺リスクに関する調査から考えたこと～

医療法人こぶし 植苗病院 院長 芦澤 健 氏

②「薬物依存症と自殺」

日本ダルク代表・NPO 法人アパリ理事長 近藤 恒夫 氏

基調講演:「アルコール・薬物依存症と自殺対策」

独立行政法人 国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所

薬物依存研究部 診断治療開発研究室長  
自殺予防総合対策センター副センター長 松本 俊彦 氏  
トークセッション： 芦澤 健 × 松本 俊彦 × 近藤 恒夫  
座長 北海道立精神保健福祉センター所長 田辺 等

※入場は無料で、事前申込の必要はありません。当日のご参加をお待ちしております。

◇ 精神保健福祉センターでは、こころの電話相談を次の時間帯で行っています。

月曜日から金曜日 9:00～21:00

土・日・祝日(12月29日～1月3日を除く) 10:00～16:00

Tel:0570-064-556

※ご相談の電話が集中しますと、つながりづらい状態になりますがご了承ください。

◇ HP・携帯版 HP をご覧ください

北海道地域自殺予防情報センターの HP を開設しています。最新の北海道の状況を掲載しており、より情報を見やすく、分かりやすくお伝えできるよう心がけています。

パソコン HP URL:<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/jisatutaisaku.htm>

また、携帯電話で見ることができる携帯版 HP も開設しています。警察庁および北海道警察から公表された統計資料をもとに、北海道における自殺の状況を掲載しています。こちらも併せてご覧ください。

携帯 HP URL:<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/i/joukyou.htm>

\*\*\*\*\*

#### 【4】編集後記

最近暑い日が続き、皆さま体調を崩されていないでしょうか。本州の方では、例年にない猛暑日が続き、先日は記録的な豪雨で数名の犠牲者も出てしまったようです。北海道は今のところ気温もそれほど高くなく異常気象にも見舞われてはいませんが、暑さ対策など十分に留意なさってください。

9月10日は世界自殺予防デーでもあり、9月には全国、そして北海道でも自殺対策の強化に努めております。9月7日には、上記にお知らせしているとおり「第8回北海道自殺対策フォーラム ～依存症問題と自殺～」を開催します。

北海道は広大な面積をもつために、その自殺対策にはより各地域、そして各人の力が必要とされます。当日のご参加をお待ちしております。

次回の Vol.51 は9月末に配信予定です。

今後も「Andante」のご愛読を宜しくお願い致します。

\*お問い合わせ先\*

北海道立精神保健福祉センター

札幌市白石区本通16丁目北6番34号

Tel 011-864-7121

Fax 011-864-9546

URL <http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/>

Mail [hofuku.seishin1@pref.hokkaido.lg.jp](mailto:hofuku.seishin1@pref.hokkaido.lg.jp)