

震災後不眠 見過ごさないで

震災後不眠 見過ごさないで

経済的不安・余震・原発問題…被災地以外も

長引くストレス 病気潜む恐れ

東日本大震災後、熟睡できなくなったり、寝つきが悪くなったりといった不眠状態が続いている人がいる。被災地だけでなく、原発事故による放射能汚染などから関東に住む人も長引く不眠を訴える。放っておくと、生活や健康を害する恐れもあり、専門家は早めの対策や受診を呼びかけている。

岩手県宮古市の「たかはしメンタルクリニック」では震災後、地震や津波のショック、避難所生活や人間関係で眠れないとの相談が寄せられた。最近では、現在の生活に関する不安が原因の人が多い。

養殖業の男性(63)は9月、ワカメや昆布の養殖再開に伴いチーフを任せられてから眠れなくなり、クリニックを訪れた。高橋幸成院長は「男性は一緒に働く人の生活にも責任を感じていた。再建しないとけない、というプレッシャー

寝床出て眠くなるのを待つ 規則正しい生活・リラックス

寝つきが悪い、途中で何度も目が覚める、ぐっすり眠れなという満足感がない、など不眠のタイプは様々。長く続くなら、注意が必要だ。

まずは眠りをよくする工夫をしてみよう。寝つけない場合は「すぐに寝床から出る」のが基本。10分たつて寝つけなければ、寝室から出て、ソファで横になったり本を読んだりして眠くなるのを待つ。寝つきが悪い状態が何カ月も続いていると、最初ほううまくいかない。しかし、繰り返すことで寝付けるようになる。

早朝に光を浴びたり、午後には汗ばむ程度の運動をしたりするのも効果的だ。睡眠前にぬるめのお風呂にゆっくり入り、読書や音楽などリラックスする時間を取る。平日も休日と同じ時刻に起床、就寝することを心がけてみよう。

1カ月やっても改善しないなら病院で受診したほうがいい。長期の夜間不眠に加え、日中の倦怠感、意欲や集中力の低下、食欲不振などがある。不眠症と診断されることがある。「気の持ちよう、などと考えず、数カ月以上続くなら病気がど思っている」と三島・精神生理研究部長。精神疾患やうつ病が潜んでいる可能性もある。

「を抱えている」。

不眠は被災地以外にも及ぶ。製薬会社ファイザーは8月、全国の20歳以上を対象にインターネットによる調査をし、4千人から回答を得た。震災後に睡眠に変化があったかどうか尋ねたところ、約3割が「睡眠の変化があった」と答えた。

「あった」と答えた人は関東で43%に上った。震災後の映像や余震のストレス、原発事故による放射能汚染を感じているとみられる。東北在住者で「あった」人は57%。岩手、宮城、福島県在住者では62%だった。「睡眠時間が短くなった」「熟睡できなくな

た」を挙げる人が多かった。「変化が今も続いている」人は全国平均で30%。東北在住者では「今も続いている」人が37%。関東で28%、中部で32%、九州でも30%いた。調査を分析した国立精神・神経医療研究センター・精神保健研究所の三島和夫・精神生理研究部長によると、震災直後に不眠症状が出るのは正常な反応という。時間の経過とともに回復するが、今回は予想以上に回復が遅いという。

三島さんは「不安感が薄れてきたころにも余震が繰り返された。長くダメージが残る可能性がある。半年以上たった今でも不眠を抱える人がいる」と話す。症状が続いている背景には、被災地の経済的不安のほか、放射能汚染による健康不安もあるという。

アートメイク 目に傷・化膿 施術者の医師免許 確認を

唇やまぶたに針を刺して色素を入れ、化粧しているように見せる「アートメイク」を受けた人が、角膜に傷がついたり、化膿したりするトラブルが起きていた。アートメイクサロンやエステサロン、個人宅で被害にあったケースが多く、国民生活センターが注意を呼びかけている。

全国の消費生活センターに寄せられた相談は、2006年4月から今年10月18日までで121件。本来、アートメイクなどの施術は、医師法で医師免許を持つ人に認められている。しかし、相談のうち95%は免許を持たない人が施したと思われる、という。

国民生活センターは、皮膚に入れる色素の安全性に疑問がある、と指摘。また、皮膚から色素を除去するときには、費用も時間も、色素を入れるときの倍以上かかるという。「アートメイクは入れ墨と同じ。どうもする場合は医療機関を受け、施術者が医師免許を持っているか確認してほしい」と呼びかけている。

The Asahi Shimbun

不眠対策、ここに注意! 三島和夫さんのアドバイスから

- 眠れなかったら、ベッドや布団からでる。「体を休めるため」と寝床にしがみつかない
- 「きょうこそは眠れる」と思いこまない
- 「〇時間眠る」と目標を立てない
- 昼寝をするなら午後3時前に30分以内。昼寝のしすぎは体内時計を乱す
- 寝酒を不眠対策にしない

(及川綾子)