



コラム ● 防犯と防災のショールーム

た

まに夜、眠れないときがある。早く眠らなければとあせると、目と頭が

さえて眠れない。隣では夫が、高いびきで就寝中。気持ちよさそうに寝ている姿を見ると、なぜかイライラして、こちらはますます眠れなくなる。平常時でこんなふうでは、地震が起きて避難所生活を余儀なくされたら、どうなってしまうのだろうか。

体育館などの広いスペースで多くの人と暮らす避難所生活では、プライバシーを守る間仕切りもなく、他人のいびきや寝言が気になりそう。余震に備えて夜間も天井の照明をつけていたり、逆に電力不足のため早々と消灯になったりする。非常時の興奮や不安も伴い、寝不足になる条件のオンパレードだ。

睡眠不足が続くと集中力が下がり、感情のコントロールもうまくいかなくなるという。疲労の蓄積や免疫機能の低下もたらし、ケガや事故、病気の原因にもなる。眠るための対策をとる必要性がある。

土井ゆう子

誌上ショールーム店長／1957年、兵庫県生まれ。ライター。就寝前にパソコンやケータイを見てみると、画面からの光と情報の刺激で寝付けなくなってしまう。その一方で「睡眠アプリ」なんてものもある。眠れないとき今度試してみようか……。

避難所暮らし「夜の苦痛」いびきや灯りをどう防ぐ？

アイマスク&耳栓のセットでどこでも眠れる環境に



騒音をカットして静かな環境をつくる



光をシャットアウトして闇をつくる



耳が痛くなりやすいソフトな耳栓

商品名	ピップ イヤーホリデイ
発売元	ピップ
価格	525円
内容	2個組み 携帯ケース付き
特徴	ソフトな素材。裾広ガリのベル形だから耳の入り口をびったりふさいで、騒音をカット。

光を完全に遮る立体型アイマスク

商品名	スリープマスク
発売元	テンピュール®
価格	3675円
サイズ	フリーサイズ
特徴	軽量でやさしいフィット感。下側にふくらみのある立体縫製でまぶたを圧迫しない。

国立精神・神経医療研究センター1精神保健研究所の三島和夫先生の「東北地方太平洋沖地震に関連した不眠・睡眠問題への対処について」によると、震災直後は眠れないのが当たり前。過度の心配は不要とのこと。また「眠れるときに眠る」という開き直りが必要、とある。

夜はみんなと一緒に眠らなくてはならない、という思い込みがかえって睡眠に対する「身構え」を強くさせ、夜になるとつれて不安が高まり、消灯すると目がさえてしまうという「不眠恐怖症」の状態を引き起こす。

逆に昼間は安心感があり、眠るつもりではないのに、かえってウトウト眠れることもある。昼でも夜でもいいので、とにかく「眠れた」という体験を積み重ねることが大切なのだ。

昼 でも夜でも、横になっていても座った状態でも、眠りやすい環境をつくり出すのに役立つのが、アイマスクと耳栓ではないだろうか。非常時の持ち出し袋の中に、入れておきたいアイテムとして検証した。

アイマスク選びのポイントは、できるだけ遮光性の高いもので、目に圧迫感を与えない素材であることだ。いろいろ試してみたから、アイマスクと鼻の間にでき

