



エイジェックグループの皆様、こんにちは。「こころの安心 相談窓口」です。
すっかり季節は秋になり、朝晩の冷え込みで体調を崩しやすい時期です。この時期は、寒暖差により自律神経のバランスを崩しやすく、よく眠れない、眠っているはずなのに疲れが取れない、というお悩みが多いです。
今月号は、【ストレスと睡眠】についてお伝えします。

ストレスと睡眠

研究調査によれば、日本の**一般成人の約21%が不眠に悩んでいる**という統計が出ています。何故、ストレスで眠れなくなってしまうのでしょうか。ストレスは脳で生まれ、脳だけでなく体全体に影響を与えます。心血管系、自律神経系、免疫系、代謝系のホルモンや器官など様々ですが、このうち**不眠に影響するのは自律神経系と考えられています**。

不眠によって良質な睡眠が妨げられると、それ自体がストレスとなって、交感神経が過度に興奮し、さらに不眠症状を悪化させるという負のスパイラルが生じてしまいます。逆にストレスが原因で不眠が生じ、不眠自体が更にストレスの原因になって不眠症状が悪化するということもあります。**不眠とストレスは密接な関係があり、相互作用でどちらの症状も悪化させてしまうのです。**



出典：医療情報メディアmekicommi 不眠症とストレスの関係性とは！？どうやって対策すればいい？

自分の睡眠は足りてる？チェックしてみよう

自分の睡眠について、いくつ当てはまるかチェック！

<input type="checkbox"/> 平日の睡眠は6時間未満	<input type="checkbox"/> 常夜灯をつけたまま眠る
<input type="checkbox"/> 目覚ましは大音量	<input type="checkbox"/> ふとんに入って5分以内に眠れる
<input type="checkbox"/> 午前中に眠くなる	<input type="checkbox"/> 夜中に目が覚める
<input type="checkbox"/> 休日は朝遅くまで眠る	<input type="checkbox"/> エアコンは起床前に切る
<input type="checkbox"/> 眠る直前までスマホを見ている	<input type="checkbox"/> 靴下をはいて眠る

自分の睡眠について、左の表でチェックしてみましょう。

- ◆ **チェックが6個以上ついた人**
→ **睡眠不規則型**
睡眠の質が低下。今すぐ対策を！
- ◆ **チェックが3～5個ついた人**
→ **睡眠見直し型**
注意が必要。生活習慣の見直そう。
- ◆ **チェックが2個以下の人**
→ **睡眠整う型**
睡眠の質が良い睡眠優等生です！

出典：MELOS 【睡眠チェックリスト】睡眠足りてる？足りてない？専門家監修の10項目

「こころの体温計」

ストレス度が、水槽の中で泳ぐ金魚などの絵になって表示されます。

気になることがあるときは、心の健康状態を確認してみましょう。睡眠の状態もチェックできます。



お悩みやご相談は

【こころの安心 相談窓口】

MAIL:

counselor@agekke.co.jp

