

快眠プログラムで健康的な眠りを取り戻そう！

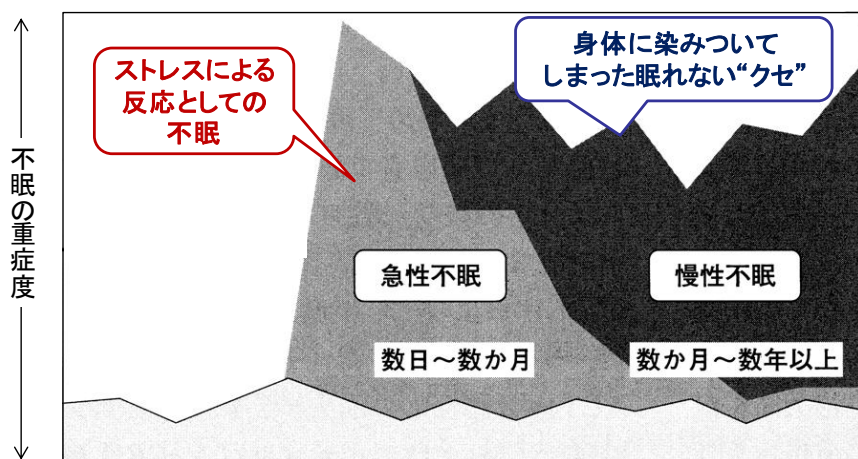
大きな震災が起こった直後に眠れなくなったのは誰にでも起こりうる反応のひとつです。特に避難所生活では、十分な睡眠環境が整わずに、眠れないことも多いと思います。

しかし、慢性化した不眠は、それ自体がストレスになることも多いようです。私たちは、このような方々のために、“**快眠プログラム**”を提供しています。

不眠の発症と経過

不眠は、ストレスを感じることによって生じると言われています。これを“**急性不眠**”と言いますが、ストレスに慣れてきたり、ストレスとなる出来事が解消すれば自然と眠れるようになります。しかし、ストレス自体は以前ほど感じなくなったにもかかわらず、数ヶ月以上も眠れない日が続いている場合、“**慢性不眠**”になってしまっている可能性があります。

慢性不眠では、ストレスの影響よりも、長い間“布団に入る = 目がさえる”習慣がついてしまったために、布団に入ると身体が“勝手に”覚醒してしまう状態になります。それ以外にも、「7時間以上眠らないとダメだ」といった考えや、「疲れているから今日こそは眠れるだろう」といった期待が、眠れなかったときに「どうして眠れないんだ」という高ぶりを引き起こしていることもあります。



急性不眠では睡眠薬によって不眠症状がコントロールできたのに、慢性化すると薬が効かなくなったり、薬を飲み続けること自体が心理的なストレスとなってしまうこともあります。



睡眠薬以外で不眠を治す

慢性不眠に対しては、これまで身体に染みついてしまった「眠れないクセ」を見直し、「眠るクセ」を身体に覚えさせていくことで改善していく方法があります。それが**快眠プログラム（認知行動療法）**です。快眠プログラムは、世界的にその有効性が示されており、不眠症に悩む7～8割の方々に効果が認められています。睡眠薬を飲んでも眠れない方、睡眠薬を減らしたい方、睡眠薬以外の方法で不眠を治したい方に、ぜひお勧めいたします。

当院では、震災に遭われた方々のよりよい睡眠をサポートするために、**インターネット上で快眠プログラム**を提供しています。お困りの方、ご興味のある方は下記のページをご覧ください。

サイト名：「被災なさった方のよりよい睡眠のために」

パソコンからアクセス：<http://www.kaimin2011.com>

携帯からアクセス：<http://www.kaimin2011.com/m/> — こちらからもアクセスできます —



担当：岡島 義・對木 悟・井上雄一
TEL: 03-3374-9112
睡眠総合ケアクリニック代々木
(公財) 神経研究所
東京医科大学睡眠学講座