

# 広報たのみ診療所

## 不眠について

朝日診療所 医師 やまなみ ひろあき  
**山並 寛明**



こんにちは。朝日診療所の山並です。

7月は新型コロナワクチン4回目の集団接種にお力添えさせていただきます（ちなみに4回目接種には発症予防効果はなく、重症化リスクのある年齢の方などが対象です）。

さて、今回は眠りの話題です。不眠時の目標は当然ながら自然に眠れるようになることです（電源のON/OFFのように眠ろうとして眠れたらそれは不自然）。参考に「睡眠障害対処12の指針」というものがあります。すぐにできるポイントをいくつかお示しします。

### 1. 眠る前には刺激物を避け、リラクセス法

神経の高ぶりを抑えて眠気を引き出すために、寝る前の刺激物（カフェイン、喫煙など）を避け、自分なりのリラクセス法（読書、ゆる体操など）を実践する。眠れない時にTVやスマホを視ることはブルーライトで脳が興奮するためお勧めできません。

### 2. 就寝時刻にこだわらない&同じ時間に毎日起床

眠るため早めに床に入り、うまく眠れなかったら朝しばらく布団に入っているという話をよく耳にしますが、自然な眠気を呼ぶ考えでいくと朝は決まった時間に起きるのが良いとされます。

また、実はまだ眠くないうちに布団に入ると逆効果です。これは、長時間布団の中で眠れない経験が続くと不眠と寝床が結びつくとと言われるためです。夜更かしの若い子にも1と2の同じ指導をします。

### 3. 隠れた病気を見逃さない

脚がむずむずして眠れないとか、おしっこに何回も起きてしまい眠れないという人は、背景にある症状や病気への対処が必要な可能性があります。診療所の外来にご相談ください。

なお、おくすりを飲んで眠れているけれどもやめられないことに悩んでいる人は、医師も協力しますのでお声がけください。

最後に、眠る目的について。眠れないために日中の眠気や集中力低下を生じて活動に支障が出た状態を医学的には不眠症として扱いますが、夜眠れないと訴える人の中に日中も眠くないという人がいます。必要な睡眠の時間は人それぞれで、特に年齢が上がると睡眠時間は短くなります。やることのないのに眠れないという悩みは残念ながら医学では解決しません。日中に楽しいことを見つけて夜は休むという、めりはりを一緒に探していきましょう。

# 地域おこし協力隊として Vol.91

## 只見町の皆さん、はじめまして！

只見町教育振興協力隊 そうくら しおり  
**宗倉 汐理**



インドネシアという国で日本人学校の小学校の先生として4年間勤めた後に民間企業に勤めておりました。いろいろと経験しながら、私の仕事のモチベーションとは何だろう？と考え、子どもの未来に関わる仕事に就きたいと思うようになりました。

そんな中、募集で目についたのが只見町のハウスマスターでした。

働くことって生きていくうえで大部分を占めますよね。エネルギーにもなるし逆もしかり。そんなときに、お金を稼ぐことはもちろんとても重要ですが、それだけでは続きません。仕事を楽しみながらするってとても大切だと思います。そんな「楽しい」を見つける手助けができればと思っています！

話にはわかりますが、インドネシアはご存じでしょうか？観光地のバリ島や動物だとオランウータンやコモドドラゴンが有名です。無数の島で成り立つ島国で、いろいろな民族が暮らしている多民族国家。公用語はインドネシア語。英語はごく一部でしか使えません。

そんなインドネシア語で私が一番使っていたといっても過言ではない言葉を紹介します。

「ティダ アバ アバ」……心配しないで。なんとかなる。気負わずに。

沖縄でいう「なんくるないさー」や英語だと「Don't worry」に近いかもしれませんが。知らない土地で言葉もうまくわからない、仕事も初めて。そんなときに現地の人や日本人の先輩方に声をかけて頂きました。一見いい加減に聞こえるかもしれませんが、なかなか真髓をついている気がします。そう、だいたいのことは「なんとかなる」んです。でもその「ティダ アバ アバ」を生かすも殺すも自分次第。最低限で惰性で取り組めばそれなりのものになるし、一生懸命楽しく取り組めば最高のものになる。後の方が楽しそうじゃないですか？

ながながと書きましたが、「ティダ アバ アバ」の精神で只見での生活もハウスマスターの仕事も頑張っていきますので、皆さま何卒よろしく願いいたします！