

快眠度チェック

睡眠には、レム睡眠(体の眠り)とノンレム睡眠(脳の眠り)がある。この二つの眠りは、約90分間でワンセットとなり、一晩に4～5回繰り返す。生理的には、夜10時に寝て、朝6時に起きるのがベスト。

1	部屋を真っ暗にしないと眠れない。	YES	部屋の明るさは、一般的には周囲の様子がある程度分かるくらいがいいようだ。真っ暗にすると、目覚めたときに何も分からないという不安感が、神経質なひとにはかえって安眠の妨げになる。
		NO	
2	ふかふかのベット(布団)で寝ている。	YES	ベットや布団は、やわらかすぎても、逆にかたすぎても熟睡を妨げる。仰向けに寝たとき、腰がやや沈む程度のかたさがよいといわれる。
		NO	
3	頭は疲れているのになかなか寝つけない。	YES	頭が疲れすぎているときも、簡単に寝付けないことが多い。そんなときは寝る20～30分前に、軽い体操をするなど体を適度に疲れさせるとよい。
		NO	
4	寝つくまでに時間がかかる。	YES	眠りにつくことができないときは、一層のこと眠気に長割れるまで起きているのも一つの手。そうするといつの間にか寝てしまうことが多い。
		NO	
5	夜中に目が覚めて、再び眠るまで30分以上かかる。	YES	夜中に目覚めた後なかなか寝付けない日が続き、気分が落ち込んで、やる気がわかないといった兆候があれば、すでにうつ状態の可能性もある。
		NO	
6	朝早く目が覚めて、それからもう眠れない。	YES	この場合もううつ状態に陥っている可能性があり。しかし、睡眠時間が短くとも熟睡感が得られれば、それでもよい。
		NO	
7	夜中に呼吸困難に陥ることがある。	YES	肥満体で大きないびきもかくようだったら、睡眠時無呼吸症候群の疑いもある。
		NO	
8	夜、十分に眠っているのに、昼間も突然眠ってしまう。	YES	ナルコレプシーという、ほとんど毎日睡魔の発作が起こる病気や睡眠時無呼吸症候群の疑いがある。
		NO	
9	睡眠薬を使わないと眠れない。	YES	原因に応じて飲む期間が変わるため、医師による指導のもと、徐々に減量・服用期間の変更・薬のタイプの調整が必要。ほかに病気がないかも疑う。
		NO	
10	このところ運動不足気味である。	YES	適度な肉体疲労は、いわば、“安眠枕”。昼間、ほどよく体を動かしておきたい。
		NO	
YESの数			

判定表

YESの数で判定します。

10～9	完全に睡眠不足。早めに専門医に相談を。
8～5	睡眠不足気味。症状によっては医師に相談を。
4～3	やや睡眠不足気味。症状によっては医師に相談するのもよい。
2～1	快眠がえられうように生活習慣全般の見直しを。
0	いまのところ問題なし。

