



2023年2月号

検査室だより

厳しい寒さが続く毎日です。それでも少しずつ日は長くなり、梅のつぼみも膨らんできました。すぐそこまで春はやってきています。

「春眠暁を覚えず」と昔から言われるようにこの時期、なかなか起きられない朝もあるのではないのでしょうか。「春だけじゃないぞ。年中起きれんぞ」という方「ロングスリーパー」かもしれません。睡眠障害国際分類では10時間以上（成人）眠らないと翌日スッキリとしない人を「ロングスリーパー」といいます。しっかり眠れば日中は眠くないというのが過眠症との違いです。全人口の5~10%いるといわれています。特に治療は必要ではなく、「病気」というわけではありません。しかし、日々の睡眠の確保が難しいと、注意力や判断力が落ちてしまいミスが増える、疲労感が強く残る、など日中の活動が困難になってきます。それに伴って周りから誤解されハラスメントを受けやすいという問題も起こります。例えば9時始業の会社に勤務しているとしましょう。朝7時に起きようと思うと毎晩9時には寝なければなりません。現代社会において、10時間以上の睡眠時間を確保するのは難しいのではないのでしょうか。ロングスリーパーの多くは、睡眠時間を制限せざるを得ないため日中は不眠患者と同じような眠気症状に悩まされます。特性を受け入れ、その中でできる限りうまく対応して生活するしか解決策はありません。現実的な対策方法としては「睡眠の質を高める」ことです。生活習慣を改善し、睡眠の質を高めることで睡眠時間を短縮できる可能性があるため、快適な睡眠をとるための行動や、環境づくりを心がけましょう。とはいえ日常生活に支障をきたすほどの眠気を感じたり、周囲の理解を得られずに悩んでいる方もいらっしゃると思います。迷わず専門の医師（睡眠外来）に相談してください。



春の訪れとともに花粉症の季節もやってきます。すでに鼻水や目のかゆみに悩まされている方もいるのではないのでしょうか。早めの対策でうまく乗り切りたいものです。

公衆保健協会 検査室

