



以前、隠れ不眠についてお話がありましたが、もう少し詳しく教えてください。



不眠症とは入眠しにくい、途中で目が覚める、思った時間より早く起きる、熟睡感がない状態が1週間に2度、あるいは2カ月ほど続き、苦痛や社会生活に不都合を生じた場合をいいますが、この基準に当て

はまらないけれど実は睡眠不足で、それを自覚してない状態を隠れ不眠といいます。近年、睡眠不足は糖尿病、高血圧、アルツハイマー病や死亡のリスクを上げるともいわれています。例えば、次のようなことがあれば注意しましょう。就寝時間



が不規則。休日
に寝だめする。寝て
いるのに寝た気やよく寝
た感じがしない。夜中に2
度以上起き
る。集中力が
続かなく、イ
ライラが多い。
起床4時間後
でも眠気。電
車などに乗る
とすぐうたた
寝する。また、自分は寝な
くても大丈夫とか、睡眠
を軽んじている方も要注
意です。良い眠りのために
も、隠れ不眠に早く目覚
めたいですね。



朝倉病院
理事長／院長
田辺 裕久さん