



目次

睡眠障害ご案内 P.1
施設案内 P.2

不眠とうつ病

不眠はうつ病を発見するよい手掛かりになります。

不眠やうつ病はストレスと関係が深く、ストレスによって分泌が調節される副腎皮質ホルモンなどが、ストレス→不眠→うつ病の悪循環を形成すると考えられています。睡眠を確保し休息することが悪循環を断ち切ることにあります。

睡眠時間の絶対量

小学生・・・10時間/日
中学生・・・8時間/日
高校生・・・7時間/日
成人・・・50時間/週

安定した睡眠

【起床時間の一定化】

睡眠時間を増やす時は就寝時間を早める。

【休日起床時間】

平日起床時間+2時間までに留める。

不眠≠不眠症 不眠を感じたら、迷わず受診を！

うつ病は「心の風邪」と言われるほど多い病気ですが、うつ病の約9割に不眠を認めます。また不眠で受診する方の約半数はうつ病の患者様です。特に不眠はうつ病の発症に先行して生じることが多く、**持続する不眠はうつ病の危険因子**になります。また頭痛の原因の第一位が不眠です。

うつ病の不眠と不眠症の違いは？

不眠症の患者様は実際には眠れているのに眠れていないと感じる、自らの不眠を過大評価する傾向がありますが、うつ病の不眠は自己評価とよく一致します。不眠症では入眠障害や中途覚醒がよくみられますが、うつ病では**早朝覚醒・中途覚醒・熟眠感欠如**が特徴です。**目が覚めているのに気落ちして床からなかなかでられない(離床困難)**という症状もよく伴います。

習慣飲酒者に多い不眠

先進10ヶ国中、不眠解消法に「寝酒」を上げる割合が50%を超えているのは日本のみです。連日飲酒している人は結果として睡眠不足に至って疲労蓄積が認められます。飲酒は浅い睡眠を増すだけでなく、血中アルコール濃度が下がると目が覚めやすいため、睡眠の質を低下させます。

不眠症には睡眠薬が最も安全！

睡眠薬は依存性がある、薬の量が増え薬剤耐性が出来る、認知症になり易いなど、誤解が多いようです。現在の**睡眠薬は寝付きを良くする飲酒(アルコール)より安全かつ有用**です。

睡眠不足が疑われる症状

- ・ 苛立っている
- ・ 動作が荒い(例: 椅子に荒々しく座る、ドアの閉め方が荒い)
- ・ 感情的な抑えが利かない(例: すぐに切れる、すぐに怒鳴る、すぐに泣く)
- ・ 話し方がきつい(例: 言葉に苛立ちが感じられる、言葉に棘がある)
- ・ 顔色(血色)が悪い(例: 異常に寒がり、冷や汗)
- ・ 不定愁訴が多い(例: 頭痛、ふらつき、吐き気、めまい、耳鳴り)



医療法人順秀会 施設ご案内

メディカルパーク今池

代表電話:052-715-6070

健診[専用]電話:052-715-6177

外来診療[24時間対応]予約電話:052-715-6170

e-mail: imaike@junshu.jp

〒464-0850 名古屋市千種区今池 1-8-8 今池ガスビル 2 階

地下鉄「今池駅」10 番出口から徒歩 0 分

土曜日は午後 6 時まで診療

●土曜日は午後 6 時まで診療

休診日: 日曜日・祝日

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~13:00	●	●	●	●	●	●	休
午後 2:00~6:00	●	●	●	●	●	●	休

東山内科・小児科・東山健康管理センター

代表電話:052-781-1235

健診[専用] 電話:052-781-2112

外来診察[24時間対応]予約電話:052-781-6500

e-mail: higashiyama@junshu.jp

〒464-0807 名古屋市千種区東山通 5 丁目 103 番地

地下鉄「東山公園駅」4 番出口徒歩 1 分

土曜日は午後 5 時まで・日曜日は午後 1 時まで診療

● 土曜日午後 1:30~午後 5:00

■ 日曜日午前 10:00~午後 1:00

■ 日曜日午後往診

休診日: 祝日のみ

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	■
午後 5:00~7:00	●	●	●	●	●	●	■

スカイル内科・スカイル健康管理センター

代表電話:052-241-2111

健診[専用]電話:052-241-8200

外来診療[24時間対応]予約電話:052-241-6200

e-mail: skyle@junshu.jp

〒460-0008 名古屋市中区栄 3-4-5 栄(スカイル)ビル 11 階

地下鉄「栄駅」地下街から直結(クリスタル広場方面)

土曜日は午後 6 時まで診療

●土曜日は午後 6 時まで診療

休診日: 日曜日・祝日

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 10:00~13:30	●	●	●	●	●	●	休
午後 2:30~6:00	●	●	●	●	●	●	休

守山内科・小児科・守山健康管理センター

代表電話:052-791-5110

健診[専用]電話:052-791-4877

外来診察[24時間対応]予約電話:052-791-5166

e-mail: moriyama@junshu.jp

〒463-0070 名古屋市守山区新守山 901 番地

JR 中央線「新守山駅」徒歩 12 分 駐車場 30 台完備

土曜日のみ午後 1:30 まで診療

■ 土曜日午前 8:30~午後 1:30

休診日: 土曜日午後・日曜日・祝日

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 8:30~12:30	●	●	●	●	●	■	休
午後 4:00~7:00	●	●	●	●	●	休	休

星ヶ丘内科・小児科・星ヶ丘予防接種センター

代表電話:052-788-2222

予防接種 [予約専用] 電話:052-788-2230

外来診療[24時間対応]予約電話:052-788-2233

e-mail: hoshigaoka@junshu.jp

〒464-0026 名古屋市千種区井上町 113 星ヶ丘中央ビル 3 階

地下鉄「星ヶ丘駅」3 番出口徒歩 1 分

各種予防接種随時受付

●午前の診療はお昼休みの午後 1 時まで

休診日: 土曜日午後・日曜日・祝日

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~13:00	●	●	●	●	●	●	休
午後 4:00~7:00	●	●	●	●	●	休	休