

あなたは何タイプのかくれ不眠？

「生活不規則」、「自分は大丈夫」、「高ストレス」、「眠りが浅い」、「初期かくれ不眠」

働き盛りの約8割が該当する「かくれ不眠」のオンライン研究室

かくれ不眠ラボ

2012年2月3日(不眠の日) オープン

<http://www.brainhealth.jp/suimin/>

4万5千人のデータに基づき「かくれ不眠」タイプを自己判定
タイプ別睡眠改善法もご紹介

昨年、2011年2月3日「不眠の日」に、杏林大学医学部(所在地:東京都三鷹市)精神神経科主任教授の古賀良彦を中心に専門家が集まり発足した「睡眠改善委員会」は、2012年2月3日で発足1周年を迎えました。

近年、睡眠に不満を感じる人や、睡眠自体を軽視している人が増えています。健康を維持するために食事や運動が大切であるのと同じように、睡眠も大切な要素のひとつです。我々は、睡眠の重要性を啓発するため、睡眠の悩みを抱えていたり、良い睡眠への積極的な対処を行っていないなどの状態を「かくれ不眠」*と命名、「不眠の日」として制定された毎年2月3日と毎月23日に合わせて、「かくれ不眠」解消のための正しい情報や知識を発信し、すこやかな眠りのための支援を行っております。

当委員会では発足一周年を機にホームページをリニューアル、2012年2月3日(金)に「かくれ不眠ラボ」をオープン致しました。

「かくれ不眠ラボ」では、ご自身が「かくれ不眠」かどうかをチェックすることができるだけでなく、さらにそのタイプを判定する「かくれ不眠タイプ判定プログラム」の新機能が追加されました。この新機能は、当委員会のウェブサイトに登録した約4万5千人の生活者データを分析した結果をもとに制作されたプログラムです。この分析結果は、昨年10月の日本睡眠学会にて発表されました。4万人以上のデータは、睡眠に関わる調査の中でも過去最多クラスのデータとなります。

かくれ不眠のタイプは全部で5タイプです。「生活不規則」タイプ、「自分は大丈夫」タイプ、「高ストレス」タイプ、「眠りが浅い」タイプ、そして「初期かくれ不眠」タイプに分類され、かくれ不眠チェックシートから自分がどのタイプかを判定することができ、タイプごとの解説や、睡眠改善のためのアドバイスを確認することができます。

今後も、「かくれ不眠ラボ」では、睡眠に関する調査結果、研究結果などをご提供していく予定です。

■かくれ不眠ラボ 概要

オープン日 : 2012年2月3日(金)
 新機能 : 「かくれ不眠判定プログラム」
 委員会監修の「かくれ不眠」チェックシートに回答頂くと、かくれ不眠かどうかに加えて、5つあるタイプのうち、どのタイプに該当するかが判定されます。
 診断結果を twitter や Facebook でシェアできるシェアボタンも追加されました。

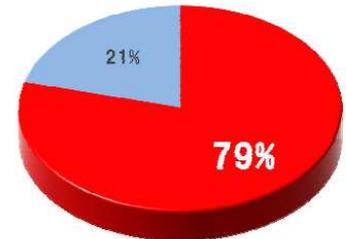
URL : [かくれ不眠ラボ<http://www.brainhealth.jp/suimin/>](http://www.brainhealth.jp/suimin/)
 【睡眠改善委員会】または【かくれ不眠】で検索

■かくれ不眠とは

睡眠改善委員会により命名された呼称で、以下の条件に当てはまる状態を指す(単なる寝不足とは異なる)。

- 専門治療が必要ではない
- 軽度かつ短期的な不眠症状がある
- 睡眠の悩みを抱えている
- 良い睡眠への積極的な対処を行っていない

現代社会が抱える仕事・人間関係のさまざまなストレスなどにより、このような状態を持つ人は潜在的に多いと考えられていたが、調査の結果、**20～40代の約8割**が「かくれ不眠」に該当することがわかった。



『かくれ不眠』の人の割合
 全国 20～40 代男女 17,777 名を
 対象としたインターネット調査結果より
 (2010年12月エスエス製薬株式会社調べ)

＜かくれ不眠 5 タイプの紹介＞

睡眠改善委員会は、約 4 万 5 千人におよぶ生活者データ(2011年2月3日～9月11日、45,137 サンプル)を分析した結果、「かくれ不眠」チェックシート(全 12 項目)のチェック数及びチェック項目から、5 つのタイプを特定しました。

「生活不規則」タイプ	「自分は大丈夫」タイプ
<p>日常生活やお仕事が多忙で、生活パターンが不規則になって睡眠が削られている・・・というかくれ不眠タイプです。一見、生活に支障をきたすような顕著な弊害が見えにくく、ご自身もあまり睡眠不足を苦しめていないと思いがちですが、知らず知らず脳が疲れ、身体機能のバランスが崩れたりしている恐れがあります。健康の悪化が顕在化する前に、睡眠環境の改善をはかることが望まれます。</p>	<p>睡眠環境の上で、実は多くの問題をかかえており、本格的な「不眠症」に最も近い位置にある、かくれ不眠のタイプです。眠らなくても当たり前・自分は寝なくても平気・寝る時間を惜しんでも頑張らないと・・・などの気持ちがあり、無意識のうちに睡眠を犠牲にしているのではないのでしょうか。こうした生活が続くと、やがては本格的な不眠症に陥ってしまい、精神や身体の健康に明らかな影響が出てしまいます。</p>
「高ストレス」タイプ	「眠りが浅い」タイプ
<p>一見、当てはまる項目数は少ないように見えますが、実は不十分な睡眠(量と質)によって、さまざまなストレスが顕在化している恐れのある、かくれ不眠のタイプです。イライラ・無気力・無感動など、睡眠とは関係なさそうなメンタル上の問題ですが、実は不十分な睡眠によって脳が疲れていることが原因のひとつかもしれません。この状態が続くと、日々の生活にさまざまな不満を抱いたまま過ごすことになりかねません。</p>	<p>眠っていても、「眠りが浅い」ために、良質な睡眠とはなっていない、かくれ不眠のタイプです。睡眠を軽視しているわけではなく、生活サイクルが乱れているさけでもないのですが、なかなかぐっすり眠れないと感じていませんか。お歳を召された方に多いタイプですが、年齢だけが要因ではなく、若い方にも現れることがわかっています。睡眠の量だけでなく、質の側面の改善も意識する必要があります。</p>
「初期かくれ不眠」タイプ	
<p>現時点では、まだ軽微なかくれ不眠症状がみられるにとどまります。しかし、睡眠について何らかのお悩みをお持ちであることは間違いなく、今後明らかなかくれ不眠に陥る心配がないとはいえません。いまの時点で、ご自身の睡眠環境について、いま一度見直しをはかることが望まれます。</p>	

■睡眠改善委員会 概要

健康を維持するための食事や運動などと同じように、睡眠も大切な要素のひとつであることを世の中に啓発するため、睡眠の専門家が集まり、発足した組織です。

近年、睡眠自体を軽視している人や、不眠症の専門治療までは要しないものの、一時的な不眠症状が現われていたり、睡眠に対して悩みをもちながらも、周囲に相談できずに抱え込んでいる人が増えています。

このような方々に対し、「不眠の日」である毎年2月3日と毎月23日を中心に、睡眠に関する正しい情報や知識を発信し、すこやかな眠りのための支援を行っております。また、当委員会では、専門治療を要さない、軽度・短期の不眠状態について、一般生活者の方々に分かりやすく、「かくれ不眠®」と命名し、様々な情報発信をしております。

設 立 : 2011年(平成23年)2月3日(木) <<不眠の日>>

構成メンバー : 白川修一郎 国立精神・神経医療研究センター、睡眠評価研究機構
古賀良彦 杏林大学医学部精神神経科、日本ブレインヘルス協会(理事長)
平田幸一 獨協医科大学神経内科、日本ブレインヘルス協会(副理事長)
内田直樹 昭和大学医学部臨床薬理学 臨床薬理研究センター

ホームページ : <http://www.brainhealth.jp/suimin/> ※【睡眠改善委員会】または【かくれ不眠】で検索

運 営 団 体 : 特定非営利活動法人 日本ブレインヘルス協会

協 賛 : エスエス製薬株式会社

ロゴマーク :



睡眠改善委員会



睡眠改善委員会

<古賀良彦 プロフィール>

1946年東京生まれ。医学博士。慶応義塾大学医学部卒業。

1976年杏林大学医学部精神神経科学教室。1990年に同大学助教授。

1995年より、同大学医学部精神神経科学教室主任教授となり、

NPO法人日本ブレインヘルス協会理事長も務める。

主な著書として、「心の薬辞典」、「いきいき脳の作り方」、

「脳をリフレッシュする大人のぬりえ」など多数。

2011年、睡眠改善委員会著書

「快眠美人になる! 「かくれ不眠」解消で毎日いきいき」を監修。

