

睡眠障害相談室から

～現代の子どもたちの「眠りの悩み」～

名古屋市立大学 桑 和彦



連載 第16回

ストレス性の不眠： 熊本 × 大分の震災に寄せて

九州の大地震

本稿の準備中に、熊本・大分を震源とする大地震が発生しました。私は昨年まで10年以上にわたって熊本大学に勤め、熊本市のくわみず病院で睡眠障害外来を行っていました。そこで、震災後1週目に熊本に戻り、避難所や地域を訪問して支援活動を行いました。多くの方が眠れないと聞きました。

そこで今回は予定を変更し、大きなストレスがかかった時の対処法を取り上げます。災害だけではなく、近親者が急に亡くなったりした場合などでも同様の注意点が当てはまりますので、参考にしてください。

急性期の反応

まず、今回のように激しい地震の後に強い余震が続いたら、誰でも眠れません。ぐっすり眠っている人を起こす時、私たちは声をかけるより、身体をゆさぶって揺り起こします。振動という刺激が非常に強い覚醒刺激となることを体験的に知っているからです。さらに、単に「枕が変わる」だけでも睡眠は浅くなるのに、避難所や車中では睡眠環境は劣悪で、急性期に眠れないのは当然で、仕方ありません。

また、家が壊れたり、家族を失えば強くショックを受けます。たとえ自宅や家族が大丈夫でも、学校に被害があったり、今回のように町のシンボルである城郭の被害をテレビで見ただけでも、大

きな心理的ダメージがあります。私自身も、自宅から毎日見ていた熊本城の光景に涙が出ました。強い心理的ストレスで引き起こされる反応を「急性ストレス障害」と呼び、その代表的な症状が不眠です。食欲不振や動悸、気分も不安定になり、情動面でのケアが重要です。

ただし、急性期には、ある意味で緊張が保たれています。後遺障害につながらないように、被害のニュースばかりを見せないようにするなど一定の注意を払えば良く、またその程度しか対処ができない時期でもあります。

自律神経との関係

ストレス反応で重要なのは自律神経です。自律神経は、血圧・脈拍・体温や呼吸・消化・内分泌などを無意識的に制御し、身体の状態を一定に保つ神経系で、交感神経と副交感神経があります。交感神経は起きている時と緊張した時に働き、血圧を上げ、脈拍を増やす働きがあり、食欲を減らします。副交感神経は寝ている時やリラックスした時に働き、血圧を下げ、脈拍を減らし、体温を下げて、眠気を強めます。

正常な状態では、この2つの神経系が上手にバランスをとって身体の状態を保ちます。ストレスがかかると交感神経系が働き、代表的なホルモンのノルアドレナリンを分泌して血圧を上昇させ、すぐに戦ったり逃げたりできる状態にします。眠気は吹き飛んでしまいます。そして、ストレスが続くと交感神経系も頑張り続け、ストレスホルモンである副腎皮質ホルモンなども多い状態が続きます。

地震後、何日もともに寝られず疲れがたまっているはずなのに元気そうに見えるのは、交感神経の緊張状態が持続しているからです。この状態では良く眠れませんが、短期間であれば後遺症もなく回復します。小さい子の場合、おねしょが再発したり、緊張で寝ぼけや夜驚症の症状が出たりしますが、これも一過性ですから心配せず、なるべく安心できる状況を作ってあげます。日中は普段と変わらないように見えますが、交感神経が高ぶった状態ですから、いつもよりハイになって異常にはしゃいだり、切れやすくなって喧嘩が増えたりします。大人も余裕がなくなっている時期ですが、つい叱りつけたりしないようにできると良いです。

準急性期から回復期

家の中で地震を体験すると、怖くて家に入れなくなり、余震で記憶が強化されるので、恐怖はなかなか消えません。しかし、これは正常な反応ですから、家に入ることを怖がっても、特別に心配して焦ったり無理したりせず、時間が経つのを待つことです。ストレス状態が長びくと、身体を休めようと徐々に副交感神経系の活動が強まり、状況が落ち着けば眠れるようになって回復に向かいます。回復までの目安は、一般的には2週間から4週間程度で、最も辛い近親者の死に接したような場合でも、8週間くらいまでに徐々に改善します。弔事では四十九日の法要がありますが、7週間が一つの区切りというのは先人の知恵です。

急性ストレス障害では、安心できる環境で刺激を避けて休息をとる対処が中心で、薬を使う治療は不要とされています。少し落ち着いてきても眠りにくい状況が続く人は多いですが、この時期は特別な注意ではなく、これまで本連載で説明してきたような良い睡眠をとる一般的な工夫をしてください。

交感神経の緊張への対策ではリラックスが重要ですが、地震で不安がある中で心をリラックスさせるのは困難です。そこでお勧めは、身体をリラックスさせることで心をリラックスさせる方法です。目を閉じて腹式呼吸をするだけでも良いですし、ヨガのようなストレッチ運動や自律訓練法(横になって「手足が重くなる」という自己暗示をかける方法)なども効果があります。軽いマッサージをし合ったり、子どもに対しては子守唄を歌いながら身体を軽くポンポンと叩くなど、スキンシップを伴うリラックス法も良いでしょう。

慢性化したら医師に相談を

最初のストレス発生から8週間以上経っても、ひどい不眠、いらいら感、急に涙が止まらなくなる感情失禁や、やる気がなかなか出ず、落ち込んだ気持ちが続いているようなら、急性の反応ではなく慢性ストレス障害、つまりトラウマ(外傷後ストレス障害: PTSD) やうつ病になる危険性があります。この場合は治療が必要になりますので、専門家に相談してください。ひどい場合は抗うつ薬や抗不安薬で治療します。もちろん、不安による症状がひどい場合には、8週間経つ前でも早めに相談してください。

私は阪神・淡路大震災の時も避難所の支援に入りましたが、その時に比べると支援や対策が迅速に進み、復旧も速く感じます。しかし、車中泊を長く続けた方が多く、睡眠の問題も非常に多く認められました。大変な災害ですから、一刻も早く子どもたちが元の生活に戻れるよう願います。