

出前講座報告書

実施日時	2026年 5月20日 10:30~11:30	主催者名	津軽保健生協 鶴田支部
講師名	福井寛太	会場名	鶴田町公民館
テーマ	眠くなる話 ~もう眠剤は要らない!??~		
参加人数	16人	報告者	福井寛太

【講演内容】

- ・不眠症とは、夜間に十分な睡眠の質・量が得られず、日中の眠気・倦怠感・集中力低下などで生活に支障をきたす状態。治療は①日中の不調あれば対象、②生活習慣改善、③改善なければ薬物療法。
- ・睡眠薬の基礎 作用時間により使い分ける、超短時間型(1-6h)、短時間型(6-10h)、中間型(21-36h)、長時間型(65-85h)
- ・生活習慣で改善できること 寝室環境、日常生活の工夫、日中の活動、寝る前のリラックス
- ・良い睡眠とは 深い眠り(約20%)、覚醒が少ない、10~20分で入眠、規則的な睡眠リズム
- ・睡眠に関わる疾患 睡眠時無呼吸症候群、むずむず脚症候群
- ・不眠症の原因と対処 原因:ストレス、生活習慣、環境変化⇒対処:リラクゼーション、規則正しい生活、カフェイン制限、必要に応じ医療機関へ
- ・睡眠薬の効果と注意点 睡眠薬の効果と注意点、副作用:日中の眠気、反応低下、依存・耐性 注意:長期連用を避け、医師の指示に従う 使用すべき場面:慢性的な不眠で生活に支障がある場合
- ・まとめ 良質な睡眠は免疫力・集中力・感情の安定に不可欠、睡眠の質向上は生産性・健康寿命にも影響 生活習慣の改善+必要に応じて薬物療法を組み合わせることが重要

《質問された内容など》

- ・2.3日眠れない
- ・薬が入らなくて足りなくなる?

《気づいたことや今後の教訓など》

