

熊本地震で被災された皆様へ 睡眠は命を守るための健康の基盤です

～少しずつ、安心して眠れる日常を取り戻していきましょう～

大切なのは
「眠れるときに
眠る」こと

この度の令和8年熊本地震でお亡くなりになられた方々に哀悼の意を表し、ご遺族と被災された方々にお見舞いを申し上げます。今回の地震は真夏の極めて過酷な環境下で発生しました。停電や断水、避難所生活、車中泊などにより、多くの方が十分な睡眠をとることが難しい状況に置かれています。日本睡眠学会は、被災された皆様の眠りを守ることが災害関連死を防ぐことにつながると考えています。皆様が少しでも安心して眠れる環境を取り戻せるよう、睡眠医学の立場から情報提供と支援を続けてまいります。



1 眠れないのは 自然な反応です

大きな地震のあとには、寝つきが悪い、夜中に目が覚める、朝早く目が覚める、などの不眠が起こりやすくなります。これは強いストレスに対する体の正常な防御反応です。多くの方は、少しずつ自然に眠れる日が増えていきます。



2 眠るための工夫

- ✓ 夜、眠れなくても焦らない
- ✓ 昼間、眠くなったら短時間の昼寝もOK
- ✓ 眠れるときに、眠れるだけ眠る
- ✓ 深呼吸やストレッチでリラックス
- ✓ 人と話をしたり、気分転換の時間を持つ



仕切りや静かなスペースがあると、より休息しやすくなります。

3 子供の不眠にも 寄り添ってあげましょう

子供も強いストレスで眠れなくなることがあります。寝るのを怖がる、夜更かし、幼児返りなどが生じた時は……

- ◆ 優しく声をかけ、安心できる環境をつくる
- ◆ 一緒に本を読んだり、手をつないで寝る時間をつくる
- ◆ テレビやスマートフォンの情報から少し距離をとる



4 睡眠薬について

- ✓ 震災前から飲んでいる方は、自己判断で中止しないでください。
- ✓ 自己判断で増量しないでください。
- ✓ 手持ちが少なくなったら、医療スタッフに相談しましょう。
- ✓ 睡眠薬は、医師の指示どおりに服用しましょう。



5 お酒は睡眠薬の代わりになりません

- ✓ お酒は寝つきを良くすることがありますが、眠りが浅くなり、途中で目が覚めやすくなります。
- ✓ 効果を保とうと飲酒量が増えると、かえって体調を崩す原因になります。
- ✓ 寝る前の飲酒は控えましょう。



6 高齢者は「せん妄」に注意

強いストレスや環境の変化で、特に高齢者ではせん妄が起きることがあります。以下の兆候があれば、医師に相談しましょう。

こんな様子はありませんか？

- ✓ 昼夜逆転している
- ✓ 急にぼんやりする、混乱する
- ✓ 興奮して大声を出す
- ✓ いつもと様子が違う



7 不眠が長引く場合は相談を

次のような場合は、専門的なサポートが必要です。

- ✓ 4週間以上、不眠が続いている
- ✓ 悪夢や強い不安、気分の落ち込みが続く
- ✓ 日中の強い眠気や意欲の低下がある
- ✓ 持病が悪化している



8 睡眠時無呼吸症候群で 治療中の方へ

- ✓ CPAPやマウスピース治療は、可能な範囲で継続してください。
- ✓ 機器やマスクに不具合がある場合は、主治医や販売業者へ連絡を。
- ✓ 使用が難しい場合は、仰向けより横向きで眠ると軽減することがあります。横向きで寝る時は枕を高くして肩を保護しましょう。



9 支え合いが、眠りを守ります

一人で抱え込まず、周囲の人や支援者に話してみましょう。「つらい気持ちを話すこと」や「誰かとつながること」が、心を軽くし、安心した眠りに役立ちます。



覚えておきたいポイント



焦らず、
自分をいたわる



昼夜の
メリハリをつける



人とのつながりを
大切にする



みんなで支え合い、安心して
眠れる日常を取り戻していきましょう



10 災害時の衣服や寝具の工夫

暑さ・寒さ、身体の痛みや埃を避けることが、睡眠改善につながります。

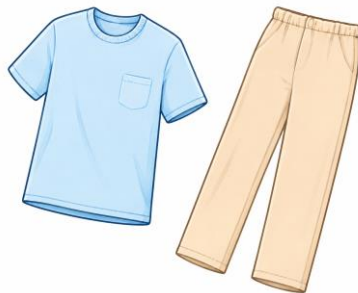
行動の工夫

- ✓ こまめに水分をとり、強い喉の渇きを感じる前に補給する。
- ✓ アルコールや塩分の多い食事は、寝る直前に大量にとらない。



衣服の工夫

- ✓ 体を締め付けない、首や袖口、裾のなるべく開いている衣服を選ぶ。
- ✓ 吸湿性と通気性のよい衣類を使用する。



寝具の工夫

- ✓ 敷き寝具を薄く、減らす。柔らかい敷き寝具は避ける。
- ✓ 吸湿性と通気性のよい寝具を使う。
- ✓ 汗で湿った寝具はこまめに乾かすか、敷きパッドを交換する。
- ✓ 床に寝る場合は、腰部や足部にタオルや衣類等を敷く。
- ✓ 手に入るもので、簡易枕をつくる。



11 車中泊をする際の注意

車中泊では、命に関わるリスクを避け、できるだけ快適に眠る工夫が大切です。

防犯と駐車場所

- ✓ 人の出入りがあり管理された場所や、道の駅・許可された駐車場などを選ぶ。
- ✓ 就寝時はドアロックを確認し、貴重品は見えない場所に。
- ✓ 何かあったときに運転席へ、すぐ移動できるよう、荷物の置き方や寝る位置を工夫する。



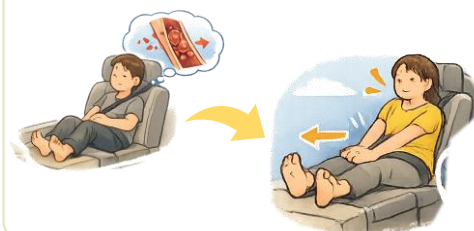
一酸化炭素中毒に注意

- ✓ エンジンのかけたまま、換気の悪い状態は危険です。
- ✓ マフラー周りが泥やがれきでふさがれていないか確認しましょう。



エコノミークラス症候群に注意

- ✓ 同じ姿勢で長時間眠ると、足の血流が悪くなり血栓ができる危険があります。
- ✓ こまめに足を伸ばし、寝る姿勢をフラットに近づける工夫をしましょう。



姿勢と寝床づくり

- ✓ できるだけフラットに近づけ、背骨がまっすぐに近い姿勢で眠る。
- ✓ 首や腰を支える(枕やタオルを活用)。
- ✓ 足を極端に曲げたままにしない。



温度・換気・騒音

- ✓ 夏はサンシェードや網戸、カーテンで風を通し、直射日光を防ぐ。
- ✓ 車内の温度・湿度を調整する。
- ✓ アイマスクや耳栓、ホワイトノイズも役立つ。



車中泊は 命を守ることが最優先です

少しでも体調に異変を感じたら、無理をせず、医療スタッフに相談しましょう。



こんなときは、医療スタッフに相談しましょう

- ✓ 4週間以上、眠れない日が続いている
- ✓ 悪夢や強い不安、気分の落ち込みが続く
- ✓ 日中の強い眠気や意欲の低下がある
- ✓ 物忘れやミスが増えた
- ✓ 持病が悪化した
- ✓ お子さんや高齢の方の様子が心配

一人で抱え込まず、周囲の人や支援者に相談しましょう。
みんなで支え合い、安心して眠れる日常を取り戻していきましょう。