

「朝、起きられない」



これは、保健管理センターでよく受ける悩みの一つです。

とくに新学年が始まり、2~3カ月が経過したこの時期に現れやすい不調です。その背景はさまざまですが、大きく分けて3つのパターンを考えてみましょう。

① 生活のリズム



大学生の生活は急に夜型になります。授業、サークル、アルバイトなど、自分で予定を決めるという自由度が高い反面、不規則な生活リズムになりがちで、睡眠不足の人も多いと思います。もっと寝たいと思いながら、何度も鳴る目覚まし時計やスマートフォンのアラームでようやく起きる朝を迎える方は少なくないのではないでしょうか？

② 起立性調節障害

起立性調節障害は、自律神経系である交感神経と副交感神経の働きのバランスに問題が起きることで様々な症状が見られる病気です。自律神経失調症と言われることもあります。特に朝、次に午前中が一日のうちで最も症状に苦しむ時間帯。一般的に、早朝起床時には交感神経が活性化し、体も活動的になりますが、起立性調節障害の場合、交感神経の活性化が遅れ、体を休息させる副交感神経の影響で、朝なかなか起き上がることができない、また、めまいや頭痛、腹痛、ふらつきなど様々な症状も見られます。その原因は、生活のストレスが考えられます。大学生になると、遠方の大学に通ったり、一人暮らしを始めたり、サークルやバイトで多くの新しい人と出会ったり、授業の難易度が高かったり、と色々な環境の影響がみられます。

③ うつ病

「気分が落ち込む」「やる気が起きない」「好きなことが楽しめない」という精神症状とともに、朝方、どうしても体や頭が動かないという状態になるとうつ病を念頭におく必要があります。多くは不眠と起床困難を伴うことが多く、朝方から午前中に抑うつ症状が強くなります。これが何週間も続いてしまい、食欲もなくなって痩せてきたり、体の不調もあり、人に会うことや大学に通うことも難しくなったりします。そういう状態は、うつ病かもしれません。最近では若い人達にも多くみられるようになってきています。症状が強くなると、「死んでしまった方が楽なのではないか」という気持ちが起こってくることもあるため、注意が必要です。

これらは、それぞれ単独の背景ではなく相互に関連するので、起床困難はメンタル不調の入り口と捉えるとよいです。なので、最初の生活のリズムを整えるという段階で対策することをすすめます。

1. 規則正しい生活リズムを作ること。食事の時間や寝る時間を決めておく。
2. 早く寝て、十分な睡眠時間を確保すること。6～8時間の睡眠で疲れをとりましょう。
3. 睡眠の質を上げること。室内を快適な温度・湿度・明るさにする等、気をつけましょう。

このような工夫をしても、3週間以上、朝起きられない、寝付けない、熟睡感がない、また、十分な睡眠をとっていても日中眠気が強いなどの日常生活に支障を来す場合は、保健管理センターや医療機関（心療内科、精神科、睡眠外来）へ相談しましょう。

（東京学芸大学保健管理センター 浅香真知子）

