

眠れない夜に
～不眠症の悩みとは～

日本人の5人に1人が睡眠で十分な休養をとれていないと感じ、60歳以上になると約3人に1人が睡眠問題で悩んでいるというデータがあります。今回、我々は、睡眠の悩みを可視化するため、グラフィックファシリテーションという手法を用いたワークショップを開催しました。睡眠に悩み、通院中の50～70代の男女4名に集まっていただき、睡眠に関する悩みを共有していただきました。その結果、受診前の心境、受診に関する悩みや服薬に関する疑問、そんな患者さんが日々感じている様々な思いがグラフィックとなって浮かびあがってきました。不眠に悩む方々の目線でのリアルな声が、先生方の日常診療における不眠症治療の一助になれば幸いです。

参考文献：

厚生労働省 平成29年国民健康・栄養調査 第3章睡眠の状況

厚生労働省e-ヘルスネット：不眠症

普段の
生活状況

普段の
生活状況

睡眠に
悩みはじめる

睡眠に
悩みはじめる

受診

受診

薬の
処方

薬の
処方

藥局

藥局

服藥

服藥

受診後の生活

受診後の生活

理想の
生活

理想の
生活

手話
あきらめた
ことへの挑戦

手話
あきらめた
ことへの挑戦

あとまわしにいた
断捨離
せるぞ!

あとまわしにいた
断捨離
せるぞ!

通院の
時間を
リクエスト！

通院の
時間を
リクエスト！

生活の
一部でも
ある

生活の
一部でも
ある

意欲
パフォーマンス

意欲
パフォーマンス

スッキリ
前むき
気がラク!

スッキリ
前むき
気がラク!

ランニング

ランニング

glagrid.inc

あくまで参加者個人のご意見となります。患者様全体の意見を反映したものではございません。

ワークショップの実際の様子とグラフィックで構成された動画コンテンツを作成しました。下記二次元コードからアクセスし、ぜひご覧ください*。



<https://bit.ly/3w6caKV>

MSD Connect 不眠症 Medical Educationサイト*では、今後も新しいコンテンツを更新していきます。

<https://bit.ly/2UUxqGp>（2021年10月上旬より）

*MSD Connectのご利用にはご登録が必要となります。

