

健康づくりのための睡眠12箇条

睡眠には心身の疲労を回復する働きがあり、睡眠の質や量に問題があると健康を害したり、生活への支障が生じ、生活習慣病のリスクにつながるということがわかってきました。また、不眠がうつ病等こころの病につながることや、睡眠不足や睡眠障害による日中の眠気がヒューマンエラーに基づく事故につながることも明らかになっています。

厚労省健康局による健康づくりのための睡眠指針では、睡眠についての正しい知識を身につけ、定期的に自らの睡眠を見直して、適切な量の睡眠の確保、睡眠の質の改善、睡眠障害への早期からの対応によって、事故の防止とともに、からだとこころの健康づくりを目指しています。

睡眠12箇条の第1条では総論を、第2条から第5条では睡眠に関する基本的な科学的知見を、第6条から第10条では予防や保健指導の方法を、第11条から第12条では早期発見のための要点が示されています。

以下の睡眠12箇条の内容から睡眠において不安や心配のある方は早めに専門家に相談するようにしましょう。

健康づくりのための睡眠指針 ～睡眠12箇条～

第1条

良い睡眠で、
からだもこころも健康に。

良い睡眠で、からだの健康づくり
良い睡眠で、こころの健康づくり
良い睡眠で、事故防止



第4条

睡眠による休養感は、
こころの健康に重要です。

眠れない、睡眠による休養感が得られないのは、こころのSOSの場合があります。睡眠による休養感がなく、日中もつらい場合、うつ病の可能性も。



第7条

若年代は夜更かし避けて、
体内時計のリズムを保つ。

朝、目が覚めたら日光を浴び、体内時計をリセットしましょう。遅くまで寝床で過ごす夜型化を促進します。寝床に入ってから携帯電話、メール、ゲームなどに熱中すると目が覚めてしまい、夜更かしの原因になります。

第10条

眠くなってから寝床に入り、
起きる時刻は遅らせない。

無理に眠ろうとすると、かえって緊張を高め、目がさえてしまいます。寝床についても30分以上眠れない場合は、一旦寝床をでて気分転換をし、眠気がでてから再度寝床につきましょう。



第2条

適度な運動、しっかり朝食、
ねむりとめざめのメリハリを。

寝つきをよくするために、寝酒をする人がいますが、お酒は睡眠を浅くするため、熟睡感が得られません。ニコチンやカフェインには、覚醒作用があるため、就寝前の喫煙やコーヒー・紅茶等の摂取を避けましょう。



第5条

年齢や季節に応じて、
ひるまの眠気で困らない程度の
睡眠を。

睡眠時間は加齢に伴い、徐々に短縮します。必要な睡眠時間は人それぞれです。日中に、眠気で活動に支障がでない程度の睡眠が一番です。

第8条

勤労世代の
疲労回復・能率アップに、
毎日十分な睡眠を。

睡眠不足は仕事の能率を低下させるだけでなく、ヒューマンエラーの危険性を高めます。睡眠不足が長く続くと、疲労回復に時間がかかります。睡眠不足による疲労の蓄積を防ぐためには、毎日必要な睡眠時間を確保することが大切です。夜間に必要な睡眠が確保できなかった場合、午後の早い時刻の短い昼寝が能率改善に効果的です。

第11条

いつもと違う睡眠には、
要注意。

睡眠中の激しいびきり・呼吸停止、手足のびくつき・むずむず感や歯ぎしりは要注意です。眠っても日中の眠気や居眠りで困っている場合は専門家に相談しましょう。



睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。
あなたの睡眠は心地よいものですか？

第3条

良い睡眠は、生活習慣病予防
につながります。

睡眠不足や不眠は、生活習慣病発症の危険を高めます。睡眠時無呼吸症候群の予防のために、肥満にならないことも大切です。

第6条

良い睡眠のためには、
環境づくりも重要です。

温度や湿度は、季節に応じて、心地よいと感じられる程度に調整しましょう。意識的に体をリラックスさせることで、気持ちもリラックスし眠りに入りやすくなります。



第9条

熟年代は朝晩メリハリ、
ひるまに適度な運動で良い睡眠。

長い時間眠ろうと、寝床で過ごす時間を必要以上に長くすると、かえって睡眠が浅く、夜中に目覚めやすくなります。日中にしっかり目覚めて過ごせているようであれば、適切な睡眠時間は確保できていると考えられます。

第12条

眠れない、
その苦しみをかかえずに、
専門家に相談を。

寝つけない、熟睡感がない、十分に眠っても日中の眠気強いことが続くなど、睡眠に問題が生じて、自らの工夫だけでは改善しないと感じたときには、早めに専門家に相談することが重要です。睡眠薬は、専門家の指示で使用しましょう。

