



よい眠りのための12のポイント



参考：厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針2014 睡眠12箇条

1 良い睡眠で、からだも こころも健康に

睡眠には心身の疲労を回復する働きがあります。不眠がうつ病などこころの病や、日中の眠気による事故につながることもあります。

2 適度な運動、しっかり朝食、 ねむりとめざまめのメリハリを

適度な運動は入眠を促進し、中途覚醒の減少につながります。朝食は目覚めを促します。

3 良い睡眠は、生活習慣 病予防につながる

睡眠が不足している方は生活習慣病になる危険性を高めます。特に睡眠時無呼吸症候群は高血圧、糖尿病等の危険性も高まります。

4 睡眠による休養感は、 心の健康に重要

寝付けない、熟睡感がない、早朝に目が覚める、疲れていても眠れないなどの症状はこころの病の症状として現れることがあります。

5 年齢や季節に応じて昼間の 眠気で困らない程度の睡眠を

日の長い季節（夏）や加齢によって睡眠時間が少し短くなるのは自然なことです。日中の眠気で困らない程度であれば、自然な睡眠量です。

6 良い睡眠のためには 環境づくりも重要

「温度・湿度」は季節に応じて心地よいと感じられる調整を。「光」には目を覚ます効果があります。寝室の照明にも気を配りましょう。

7 若年世代は夜更かし避けて 体内時計のリズムを保つ

頻繁な夜更かしは睡眠の夜型化を招きます。寢床でスマホ・ゲームに熱中すると光の刺激により覚醒し夜更かし朝寝坊を助長します。

8 勤労世代の疲労回復・能率 アップに毎日十分な睡眠を

睡眠不足は注意力や作業効率を低下させ、事故の危険性を高めます。疲労の蓄積を防ぐためには、必要な睡眠の確保が重要です。

9 熟年世代は朝晩メリハリ、 昼間に適度な運動で良い睡眠を

睡眠時間は20代に比べ、65歳以上では約1時間少なくなると考えられています。活動と休息のメリハリをつけ、活動的な生活を心がけましょう。

10 いつもと違う睡眠には、 要注意

睡眠中の心身の変化には専門的な治療を要する病気が隠れていることがあるため、注意が必要です。

11 勤労世代の疲労回復・能率 アップに毎日十分な睡眠を

寝付ける時間は季節や活動量により変化します。無理に眠ろうとせず、リラックスして眠くなってから床に就くことが重要です。

12 眠れない、その苦しみを かかえずに、専門家に相談を

睡眠に問題が生じ、自らの工夫で改善しない場合には早めに専門家に相談することが重要です。睡眠薬は用法・用量を守りましょう。