

健康づくりのための睡眠指針

～睡眠12箇条～

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1条 良い睡眠で、 からだも心も健康に。

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2条 適度な運動、しっかり朝食、 ねむりとめざましのメリハリを。

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。

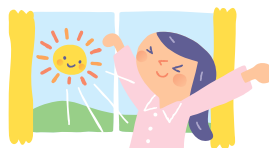
睡眠時間は加齢に伴い、徐々に短縮します。
必要な睡眠時間は人それぞれです。
日中に、眠気で活動に支障がでない程度の
睡眠が一番です。

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7条 若年世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。遅くまで寢床で過ごす
と夜型化を促進します。
寢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9条 熟年世代は朝晩メリハリ、 ひるまに適度な運動で 良い睡眠。

長い時間眠ろうと、寢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10条 眠くなってから寢床に入り、 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。
寢床についても30分以上眠れない場合
は、一旦寢床をでて気分転換をし、眠気が
でてから再度寢床につきましょう。



第11条 いつもと違う睡眠には、要注意。

睡眠中の激しいいびき・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。

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、十分に眠つて
も日中の眠気が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。

