

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。遅くまで寝床で過ごすと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。

2
2
2
2

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つた場合、午後の早い時刻の短い昼寝が能率改善に効果的です。

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

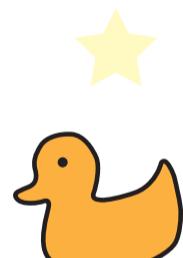
良い睡眠は、生活習慣病予防
につながります。

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、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。
日中にしっかりと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、
手足のぴくつき・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
眠っ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。