



# 睡眠

～ 質の良い快適な眠りで、健康づくりに努めましょう～

健康を維持するために、欠かすことのできない睡眠。睡眠不足は心身の健康バランスを崩し、生活の質に大きな影響を与えます。睡眠による休養は、食事や運動とともに健康的な生活を支える大切な要素です。睡眠について正しい知識をもち、質の良い眠りのために、生活習慣を見直し、睡眠環境を整えましょう。

## 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

良質な睡眠は、からだやこころの健康はもちろん、仕事のミスや事故を防ぐためにも重要です。

### ② 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを

適度な運動は入眠を促進し、朝食は目覚めを促します。就寝前は、アルコールやカフェインの摂取を避けましょう。



### ③ 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因子になるので注意しましょう。

### ④ 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です

疲れているのに眠れなかったり、朝早く目が覚めてしまうのは、うつ病など、こころの病気が原因の可能性があります。

### ⑤ 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

睡眠時間には個人差があります。各自が、日中の眠気で困らない程度の睡眠をとることを心がけましょう。

適切な睡眠時間には個人差があります。熟睡感があって日中も眠気に悩まされることがなければ、睡眠は足りていると考えてよいでしょう。また、一般的に高齢になるにしたがって、必要な睡眠時間は少しずつ短くなっていくものです。

### ⑥ 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です

就寝前にはぬるめのお湯で入浴したり、室内の照明を暗くしたりするなどして、安眠に必要な環境を整えましょう。



### ⑦若年世代は夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保つ

夜更かしを続けて夜型の生活になると、体内時計がずれてしまうので、規則正しい生活を心がけましょう。

心地よく眠りにつくためには、朝きちんと起きる習慣をつけましょう。休日も、なるべく普段と同じ時間に起床するような生活を心がけましょう。また、起きてすぐに太陽光を浴びると、体内時計がリセットされて、夜の寝つきが良くなります。

### ⑧勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を

仕事に没頭するあまり睡眠時間を削る日が続くと、かえって作業能率が低下し、ミスを起こしやすくなります。

### ⑨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

寢床で長時間過ごすことは避け、年齢に見合った睡眠時間を大きく超えないようにしましょう。

### ⑩眠くなってから寢床に入り、起きる時刻は遅らせない

眠くないのに無理に寢床に入っても、かえって緊張が高まり眠りへの移行を妨げてしまいます。また、不眠が続くと「今日も眠れないのではないか」との不安から、ますます眠れなくなるという悪循環に陥りがち。心身をリラックスさせ、ねむくなってから寢床につくことを心がけましょう。寢床につく時間が遅くなっても、朝は同じ時間に起床するようにしましょう。



### ⑪いつもと違う睡眠には要注意

睡眠中の激しいいびきや呼吸停止、手足のびくつきやむずむず感などの体調の変化に注意しましょう。

### ⑫眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を

きちんと睡眠をとっているのに十分な休養感が得られないときはこころの病気にかかっている可能性があります。中でもうつ病は、不眠と密接な関係があり、うつ病患者の9割近くに不眠の症状がみられたとの報告もあります。2週間以上続く慢性的な不眠はうつ病のサインかもしれないので、十分な注意が必要です。睡眠障害を自覚したら、早めに医師や保健師、看護師などの専門家に相談することが大切です。



#### ☆睡眠薬の服用は医師の指示に従って☆

現在使われている睡眠薬は副作用が少なく、不眠症の治療に効果的ですが、用法や用量は医師の指示に従うことが大切です。また、服用を中止するときは勝手にやめたりせず、必ず医師に相談するようにしましょう。

なお、睡眠薬を服用中の飲酒は厳禁です。

お問い合わせ/健康推進課(☎63・3801)