



睡眠と健康の関係

体調を万全にするには睡眠が欠かせません。今回の健サポ通信では厚生労働省が策定した「健康づくりのための睡眠指針・睡眠12箇条」をご紹介します。良い睡眠をとって健康の維持、増進につなげましょう。

睡眠12箇条

第1条. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。

睡眠不足や睡眠の質の低下は、生活習慣病やこころの病気につながるなど、健康に悪い影響を与えます。また、学校や職場で日中眠くなるなど、生活への支障も出てきます。

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。

適度な運動は寝付きを良くし、しっかりと朝食を食べることは朝の目覚めに有効です。アルコール、タバコ、カフェインは睡眠の質を悪くします。アルコールは睡眠薬代わりにはなりません。

第3条. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。

睡眠不足や睡眠時無呼吸症候群は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病になる危険を高めます。

第4条. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。

睡眠をとっていても休養感を得られない場合や日中もつらい場合は、心からのSOSの可能性もあります。

第5条. 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。

必要な睡眠時間は個人差がありますが、6～8時間が標準的と考えられます。加齢で睡眠時間が徐々に短縮するのは自然であり、65歳であれば実際に眠ることができる時間は約6時間です。

第6条. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。

寝室や寝床の温度や湿度、暗さ、静けさに気を遣うことで睡眠の質は良くなります。



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。

朝に日光を浴びると体内時計がリセットされます。また、睡眠不足を補うために休日遅くまで寝床で過ごすとかえって体内時計がズレます。なお、寝床に入ってからスマホやゲームは寝付きを悪くし、夜更かしの原因になるため注意が必要です。

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。

十分な睡眠かどうかは、日中の仕事や生活に支障をきたす程の眠気が出ないかどうかで判断できます。夜間に必要な睡眠を取れない時には、午後の早い時刻に30分以内の昼寝をすることが奨められます。

第9条. 熟年世代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動で良い睡眠。

日中に長く眠ると、朝晩のメリハリがなくなります。日中に適度な運動をすると夜の睡眠が安定し、熟睡感が高まります。また、長い時間眠ろうとして寝床で長く過ごすと、かえって熟睡感が減ります。

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。

眠くないのに無理に眠ろうとしても緊張して寝付けませんし、寝床で長く過ごすとかえって睡眠の質が悪化します。眠くない時には就寝時刻にこだわらず、積極的に遅寝、早起きをしましょう。就寝時刻が遅れても朝は一定の時刻に起きるようにすると、徐々に入眠時刻は安定します。

第11条. いつもと違う睡眠には、要注意。

睡眠中に激しいいびきをかく、呼吸が止まる、寝ても熟睡感がない、日中の眠気で困っている等あれば、早めに医師に相談を。

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。

医師や薬剤師などの専門家に相談すると、睡眠を改善する手立てが見つかることがあります。また、眠れないのが体や心の病気の兆候だった場合、その発見につながります。なお、薬を使用する際には薬剤師からの指導を受けましょう。

