

健康づくりのための
睡眠を心がけましょう

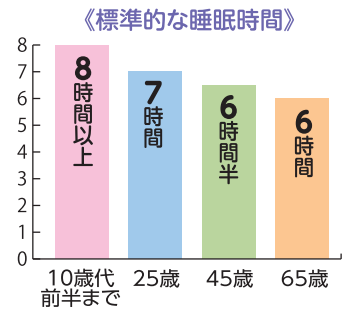
休養



健康的な生活を維持するためには、休養をしっかりと取ることが大切です。とくに睡眠と健康には密接な関係があり、睡眠不足や睡眠の質の低下は日常生活にさまざまな影響を及ぼすので、睡眠についての正しい知識を持ち快適な睡眠を取れるようにしましょう。

世代によって異なる必要な睡眠時間

日本人の成人の睡眠時間は6時間以上8時間未満の人がおよそ6割を占め、これが標準的な睡眠時間と考えられます。しかし一般に、年齢を重ねると睡眠は短くなる傾向にあります。高齢者が無理に長時間寝床で過ごすと、かえって眠りが浅くなることもあるので、年齢に見合った睡眠時間を意識しましょう。



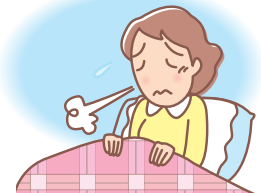
睡眠不足は生活習慣病の原因に

睡眠不足や不眠は、肥満や高血圧、糖尿病や脳卒中などの生活習慣病の原因になることがわかってきました。これは睡眠の変調が、食事や運動などほかの生活習慣の乱れを誘発したり、食欲やエネルギーバランスに作用するホルモンに影響を及ぼすことが原因と考えられます。



休養感が得られないときは、うつ病の可能性も

きちんと睡眠を取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見られたとの報告もあるので、慢性的に不眠が続く場合は、一度医療機関で診てもらいましょう。



健康づくりのための睡眠指針【12箇条】

(厚生労働省発表)

- ① 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
- ② 適度な運動、しっかり朝食、眠りと目覚めのメリハリを。
- ③ 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
- ④ 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
- 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。
- ⑥ 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
- ⑦ 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
- ⑧ 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
- 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。
- ⑩ 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
- ⑪ いつもと違う睡眠には、要注意。
- ⑫ 眠れない、その苦しみを抱えずに、専門家に相談を。

