

# 正しい睡眠のための条件を教えて!

睡眠は、食事・運動と並び健康の3要素といわれ健康維持に欠かすことができません。今回は睡眠について正しく知っていただくため、「健康づくりのための睡眠指針12箇条」（厚生労働省）をご紹介します。



## 今月の回答者

JA広島総合病院 健康管理センター  
東保健師

## 健康づくりのための睡眠指針12箇条

### 第1条

#### 良い睡眠で、からだも心も健康に

- 睡眠には、疲労を回復する働きがあり、心身の安定を保つ効果がある
- 睡眠不足・不眠は生活習慣病やうつ病のリスクにつながる

### 第2条

#### 適度な運動、しっかり朝食、眠りと目覚めのメリハリを

- 定期的な運動や規則正しい食生活はよい睡眠をもたらす
- 朝食はからだところの目覚めに重要
- 睡眠薬代わりの寝酒は睡眠の質を悪くする
- 就寝1時間前の喫煙や夕食以降のカフェイン摂取を控える



### 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・不眠は生活習慣病の危険を高める
- 睡眠時無呼吸症候群は治療しないでおくとも生活習慣病の原因になる。予防のためには肥満にならないことも大切

### 第4条

#### こころの健康を保つために睡眠による休養を

- 眠れない、睡眠による休養感が得られない場合、こころのSOSであることも

### 第5条

#### 年齢や季節に応じて、昼間の眠気でも困らない程度の睡眠時間を

- 睡眠時間は加齢で徐々に短くなる
- 個人差はあるものの、6時間以上8時間未満が適度な時間



### 第6条

#### 良い睡眠のためには、環境づくりも重要

- 温度や湿度は季節に応じて、眠りを邪魔しない範囲に保つことが基本
- 無理に眠ろうとすると逆にリラックスできないこともある。30分以上入眠できなければ一度寝室を離れ、気分を変えるのも良い

### 第7条

#### 若年世代(10歳代)は夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保つ

- 朝目覚めたら日光を取り入れて、目覚めスイッチON
- 休日に遅く寝床で過ごす夜型化を促進、平日と同じリズムが良い



### 第8条

#### 勤労世代(20~60歳代)の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を

- 日中の眠気が睡眠不足のサイン
- 午後の短い昼寝で眠気をやり過ごし能率改善

### 第9条

#### 熟年世代(高齢の方)は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動で良い睡眠

- 1日30分以上の歩行を週5日以上実施している人では寝つきが良く、途中で目が醒める割合も低くなる



### 第10条

#### 眠くなってから寝床に入り、起きる時間は遅らせない

- 眠ろうとする意気込みで頭がさえ寝つきが悪くなる
- 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに

### 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
- 睡眠中の心身の変化には専門的治療が必要な病気が隠れていることも



### 第12条

#### 眠れない、その苦しみをかかえずに、医師に相談を

- 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などの場合は早めに医師に相談すること