

睡眠はこころや体のバロメーター

この指針では、睡眠について正しい知識を身につけ、定期的に自らの睡眠を見直して、適切な量の睡眠の確保、睡眠の質の改善、睡眠障害への早期からの対応によって、事故の防止とともに、からだところの健康づくりを目指しています。

健康づくりのための睡眠指針 ～睡眠 12 カ条～



1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
良い睡眠で、からだ、こころの健康づくりと事故防止
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。
運動、規則正しい食生活で良い睡眠、睡眠薬代替りの寝酒は睡眠を悪くする
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、睡眠時無呼吸症候群は生活習慣病の危険を高める
4. 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場合は、こころの SOS
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。
睡眠の量(時間)は、年をとるにつれて徐々に短縮、必要な睡眠時間は人それぞれ
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
自分に合ったリラックス法(入浴等)の工夫。温度や湿度、照明、音の調整で環境づくり
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
朝目覚めたら日光を取り入れ、1日の覚醒と睡眠のタイミングを司っている体内時計のリセット
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、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る。年齢にあった睡眠時間の習慣を
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。
激しいいびき、呼吸停止、手足のぴくつき・ムズムズ感や歯ぎしりは要注意
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。
専門家に相談が第一歩、薬剤は専門家の指示で使用