



睡眠について



(公財) 鳥取県保健事業団
鳥取市富安二丁目9 4 番 4

Tel 0857-23-4841

あなたは最近よく眠れていますか？
今月は、2014年に改定された睡眠指針をもとに、睡眠についてお伝えします。



健康づくりのための睡眠指針2014 ～睡眠12箇条～

健康づくりのための睡眠指針は、2003年に厚生労働省より、充実した睡眠についての分かりやすい情報提供を目的に策定され、2014年に11年ぶりに改定されました。

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、ねむりとめざめのメリハリを。
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、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも大切です。
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。
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。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時間は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

良い睡眠って？

1日の睡眠時間は、10歳前半までは8時間以上、成人で6～8時間と言われ、年をとるにつれて短くなっていきます。また、日の長い時期は短くなり、日の短い時期は長くなるといった、季節による変化もあります。必要な睡眠時間には個人差があり、同じ睡眠時間でも、疲れがとれる人もいれば、寝不足と感じる人もいます。日中の眠気で困らない程度の睡眠時間を確保することが大切です。

こんな睡眠には要注意！

睡眠時間が不足したり、睡眠の質が悪くなると、高血圧・糖尿病などの生活習慣病につながったり、日中の眠気で事故につながったりすることがあります。睡眠は、こころの健康とも大きく関係しており、不眠の人がうつ病になりやすい、うつ病になるとほとんどの人に不眠の症状が出ると言われてしています。

また、睡眠中の身体症状には、睡眠時無呼吸症候群など、専門的な治療が必要な病気が隠れていることがあるため、注意が必要です。

睡眠の状態

- ・眠ろうとしてもなかなか寝つけない。
- ・眠りが浅く、熟睡感がない。
- ・途中で何度も目が覚め、一度目覚めたらなかなか寝つけない。
- ・早朝に目が覚め、それから寝つけない。
- ・一夜の睡眠時間が短い。
- ・日中の眠気が強い。

身体症状

- ・激しいびき、時々呼吸が止まる。
- ・寝る時に足がムズムズしたり、ほてったりする。
- ・睡眠中に手足にびくつきがある。
- ・歯ぎしりがある。

- ・睡眠を妨げる
- ・生活習慣病や顎関節の異常などに繋がり、身体に影響を及ぼす。



良い睡眠のために・・・

1日の過ごし方



- ・毎日同じ時間に起きるようにする。
- ・起床後は、太陽の光を浴びて体内時計をリセットする。
遅い時間まで寝ると、光による体内時計の調節が行われず、生活が夜型化する。



- ・日中に適度な活動をする。
- ・眠気が強い場合は、午後の早い時刻に30分以内の昼寝をすることがオススメ。

- ・自分に合ったリラックス法をする。(入浴、適度なストレッチなど)
- ・カフェインの入った飲み物(コーヒー・緑茶・紅茶・栄養ドリンクなど)、寝酒、喫煙、パソコンやスマートフォンの光など、睡眠の質を悪くするものを避ける。
- ・夜更かしをしない。
- ・眠たくない時に無理に眠ろうとすると、緊張を高め、頭が冴えてしまうため、眠たくなってから寝床につくようにする。(朝起きる時刻は遅らせないようにする。)



世代別ポイント☆

若年世代

- ・休日の起床時間が2～3時間遅れたり、夜更かしが多くなりやすい。
- ・休日でもできるだけ生活リズムを崩さないようにする。

勤労世代

- ・必要な睡眠時間が確保しにくい世代。休日にまとめて睡眠をとっても、睡眠不足がうまく解消できない。
- ・日中に眠気で困らない程度に睡眠時間をとる。

熟年世代

- ・20歳代に比べて、65歳では必要な睡眠時間が約1時間少なくなると言われている。
- ・睡眠時間を見直し、睡眠と覚醒のメリハリをつける。昼間に適度な運動をする。



寝る時の環境づくり

○照明は適度な明るさにする

明かりをつけて寝る時は暖色系の間接照明を使いましょう。ホテルのフットライトくらいの明るさが目安です。トイレなどで起きた時も、明るくし過ぎないことで、再び眠りにつきやすくなります。朝とともに自然に明るくなるよう、遮光でないカーテンを使うのがオススメです。

○室温と湿度は季節に合わせて調節

室温：夏25～28度 冬18～22度、湿度：50～60%程度が目安です。

○自分に合う枕にする

好みのかたさ、大きさ、高さの枕を見つけることが安眠の第一歩です。

○柔らかすぎない寝具にする

柔らかすぎると、背骨やおしりが沈み過ぎてしまうことで背中や腰が痛くなり熟睡できません。適度な硬さがあるものを選ぶようにしてください。

○頭寒足熱

脳の温度を下げるためにも、寝具は吸湿性・放湿性が良いもの、寝まきは吸汗性が良く、締め付けないものを選びましょう。また、寒さを感じると、末梢神経が収縮し、放熱がうまくいきません。特に冬には、布団を暖めておくなど工夫が必要です。

○気になる音はできる範囲で遮断する

○アロマセラピーなどの活用

ラベンダーやローズマリーなど、自分の好みの香りを見つけてみてください。



交代勤務などで、明るい時間に眠らなければならない時は、間接照明などで徐々に暗くしていき、できるだけ自然のリズムに近い環境を整えるようにしましょう。

専門家に相談

表面にあるような症状でつらい、睡眠のポイントを試しても改善しないという時は、医師・保健師・看護師・薬剤師など、身近な専門家に相談してみましょう。

睡眠薬を使った治療を受ける時は、用法や用量を必ず守るようにしてください。

