

厚生労働省

「健康づくりのための睡眠指針2014」

が策定されました



睡眠 12 箇条

- 1 よい睡眠で、体も心も健康に。
- 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 よい睡眠は、生活習慣病予防につながります。
- 4 睡眠による休養感は、心の健康に重要です。
- 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 よい睡眠のためには、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よい睡眠。
- 10 眠くなってから寢床に入り、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、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

平成15年の「健康づくりのための睡眠指針～快適な睡眠のための7箇条～」から10年以上がたち、厚生労働省では新しく「健康づくりのための睡眠指針2014～睡眠12箇条～」を策定しました。

この新指針では、睡眠不足や不眠の改善が生活習慣病の発症や重症化予防につながることや、心の病気との関連があることなどがとりあげられています。

睡眠時間は年齢が20歳上がることに約30分の割合で減っていき、年をとると睡眠時間が短くなることは自然であることが調査データに基づいて示されています。

また特に若い人はメールやゲームによる夜更かしをやめ、朝目覚めたら日光を浴びて体内時計をリセットすること、夜間に必要な睡眠時間を確保できなかった場合は、午後の早い時刻に30分以内の短い昼寝をすることが、眠気による作業能率の改善に役立つことなどが述べられています。