

「健康づくりのための睡眠指針 2014」

厚生労働省が睡眠に関する指針を 11 年ぶりに改訂しました。
これまでは 7 項目でしたが、今回は 12 項目に増えました。

新しい指針には、2 つの特徴があります。1 つ目は、若年世代・
勤労世代・熟年世代に分かれて書かれていることです。2 つ目は、
生活習慣病や心の健康に関することが多く取り上げられていることです。

健康づくりのための睡眠指針 2014 ～睡眠 12 箇条～

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、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。

(厚生労働省健康局 平成 26 年 3 月)

健康の基本となる睡眠環境の見直しに、ぜひ活用して下さい。