

健康維持はよい眠りから

人生の三分の一を占める睡眠は、健康を維持する上でも私たちにとって日々欠かせない存在です。21世紀の国民の健康づくり対策として「健康日本21（第1次）」が厚生労働省で2000年に立ち上げられました。この中で生活習慣病予防のための課題として、栄養・食生活、運動などとともに「休養・こころの健康」が取り上げられています。睡眠は「休養・こころの健康」の中で中心的な課題として位置づけられており、健康づくりのための睡眠指針（睡眠12箇条）が示されています。

第1条から4条では、睡眠の重要性が伝えられています。特に第1条では、正しい睡眠の知識を身につけることが、よい眠りを得るための

埼玉県立大学准教授 有竹 清夏

第一歩であり、睡眠の質や量を適切に確保することで、生活習慣病をはじめとする身体疾患やうつ病など心の疾患の予防・改善、事故防止につながりやすいものです。

第5条と第6条では、睡眠の基礎知識に焦点をあてています。年齢を重ねると一晩の睡眠時間は減少します（成人7時間、65歳以上は6時間）。



「健康づくりのための睡眠指針2014」～睡眠12箇条～

- 第1条 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
- 第2条 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまのメリハリを。
- 第3条 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
- 第4条 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
- 第5条 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。
- 第6条 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
- 第7条 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
- 第8条 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
- 第9条 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。
- 第10条 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
- 第11条 いつもと違う睡眠には、要注意。
- 第12条 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

（健康づくりのための睡眠指針の改定に関する検討会、内山真ら、2014より引用）

眠くなってから寝床に就こう

そのことを知ったうえで、昼間の眠気で困らない程度の睡眠をとる必要性や、睡眠をとりまく環境（寝室の照明、温度、音など）を心地よい状態に整えることが大切です。

第7条から第9条は、年代別の睡眠問題対策です。働く世代では、睡眠不足が昼間の注意力、仕事の能率を低下させるので、睡眠不足の予防を心がけ、昼間の眠気が強ければ昼寝で補うことも大切であるとしています。

第10条から第12条には、睡眠問題への対処法が挙げられています。無理に眠ろうと焦らずに、眠くなってから寝床に就くことがポイントです。睡眠中の激しいびき・手足のびくつき・歯ぎしり、しつこい昼間の眠気などがあれば専門医療の必要な睡眠障害の可能性があります。早めに専門の医師などに相談し、睡眠薬は専門家の指示に従い使用してください。

この機会に改めて睡眠12箇条を目にし、睡眠習慣を見直すことが健康づくりへの近道の一つといえるでしょう。