

## 健康のための睡眠について、

健康づくりのための睡眠ガイド 2023

### 睡眠が大切なこと

1：睡眠は、こども、成人、高齢者のいずれの年代においても健康増進・維持に不可欠な休養活動です。1日の活動で蓄積した疲労やストレスから回復させる重要な役割がある。

2：睡眠不足になると、以下の問題が生じる。

2-1：日中の眠気や疲労、情動不安定、注意力や判断力低下、作業効率低下、

2-2：慢性化すると、肥満、高血圧、糖尿病、心疾患、脳血管疾患の発症リスク増加、

2-3：うつ病など精神疾患の発症リスク増加、

3：日常的に睡眠の質（睡眠休養感の向上）と睡眠の量（適正な睡眠時間の確保）を得ることで、心身の健康を保持し、生活の質を高めましょう。

（注）睡眠休養感：「睡眠で休養が取れている感覚」

### もう少し具体的には、（成人では）

1：6時間以上を目安として必要な睡眠時間の確保。

2：食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境を見直して、睡眠休養感を高める。

3：睡眠に問題がある場合は、生活習慣の改善を図るだけでなく、病気が潜んでいる可能性も考慮する。

（適正な睡眠には個人差があることを念頭におく）

### セルフケア

1：睡眠不足、日中の強い眠気への気づき。

2：生活習慣の見直し

運動○、規則正しい食事○、カフェインの摂取×（夕方以降が良くない）、喫煙×、飲酒×  
（大量飲酒、寝酒）

3：早期相談、早期受診。

