

健康づくりのための睡眠指針2014 ～睡眠12箇条～

厚生労働省保健局は2014年3月に、『健康づくりのための睡眠指針2014』を約10年ぶりに改訂発表しました。日常生活を行う上で睡眠はとても大切なことです。今回は、健康づくりのための睡眠指針2014から睡眠12箇条を紹介します。

①良い睡眠で、からだもこころも健康に。

質の良い睡眠は身心の健康はもちろん仕事のミスや事故を防ぐためにも重要です。

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。

適度な運動は入眠を、朝食は覚醒を促進します。就寝前のアルコールやカフェインの摂取は避けましょう。

③良い睡眠は生活習慣病予防につながります。

睡眠不足や不眠は、生活習慣病の発症に大きな関係があるので注意しましょう。

④睡眠による休養感は、こころの健康に重要。

疲労感があるのに眠れなかったり、早朝覚醒がある場合はうつ病など心の病気が原因の可能性あります。

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。

必要は睡眠時間は個人差があります。

⑥良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。

就寝前にぬるめの入浴や室内の照明を暗めにするなど環境を整えましょう。

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。

夜更かしの継続は体内時計がずれ体調をくずす原因になりますので注意しましょう。

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。

昼間の適度の運動は夜間に眠りやすくなり、生活習慣病の予防にもなります。

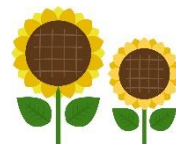
⑩眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。

寝る時間にこだわりすぎないようにしましょう。

⑪いつもと違う睡眠には要注意。

激しいイビキや呼吸停止、ムズムズ感、歯ぎしりには、病気が隠れている可能性があります。睡眠時間は十分なのに、日中の眠気や居眠りしてしまう時は要注意です。

⑫眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。



●クリニックよりのお願い●

PSGを予約された方は、原則当日キャンセルをお断りしております。キャンセル希望の場合には1週間以上前に連絡してください。CPAP使用の患者さんは使用状況に関係なく、**月1回の受診**が必要です。受診予約のない方は受診予定の確認のため当院もしくは機器メーカーより連絡する場合がありますのでご了承ください。

耳鼻咽喉科・アレルギー科
いびき・無呼吸検査治療室

むらいクリニック



〒503-0836
岐阜県大垣市大井2-44-2
Tel 0584-77-3838 Fax 0584-77-3839
予約専用Tel 0584-47-9898
<http://www.murai-clinic.jp>

むらいクリニック通信

健康づくりのための睡眠指針2014 ～睡眠12箇条～

厚生労働省保健局は2014年3月に、『健康づくりのための睡眠指針2014』を約10年ぶりに改訂発表しました。日常生活を行う上で睡眠はとても大切なことです。今回は、健康づくりのための睡眠指針2014から睡眠12箇条を紹介します。

①良い睡眠で、からだもこころも健康に。

質の良い睡眠は身心の健康はもちろん仕事のミスや事故を防ぐためにも重要です。

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。

適度な運動は入眠を、朝食は覚醒を促進します。就寝前のアルコールやカフェインの摂取は避けましょう。

③良い睡眠は生活習慣病予防につながります。

睡眠不足や不眠は、生活習慣病の発症に大きな関係があるので注意しましょう。

④睡眠による休養感は、こころの健康に重要。

疲労感があるのに眠れなかったり、早朝覚醒がある場合はうつ病など心の病気が原因の可能性あります。

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。

必要は睡眠時間は個人差があります。

⑥良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。

就寝前にぬるめの入浴や室内の照明を暗めにするなど環境を整えましょう。

⑦若年代は夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保つ。

夜更かしの継続は体内時計がずれ体調をくずす原因になりますので注意しましょう。

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熟年代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動でよい睡眠。

昼間の適度の運動は夜間に眠りやすくなり、生活習慣病の予防にもなります。

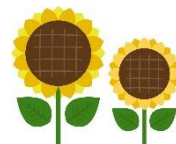
⑩眠くなってから寢床に入り、起きる時刻は遅らせない。

寝る時間にこだわりすぎないようにしましょう。

⑪いつもと違う睡眠には要注意。

激しいイビキや呼吸停止、ムズムズ感、歯ぎしりには、病気が隠れている可能性があります。睡眠時間は十分なのに、日中の眠気や居眠りしてしまう時は要注意です。

⑫眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。



●クリニックよりのお願い●

PSGを予約された方は、原則当日キャンセルをお断りしております。キャンセル希望の場合には1週間以上前に連絡してください。CPAP使用の患者さんは使用状況に関係なく、**月1回の受診**が必要です。受診予約のない方は受診予定の確認のため当院もしくは機器メーカーより連絡する場合がありますのでご了承ください。

耳鼻咽喉科・アレルギー科
いびき・無呼吸検査治療室



むらいクリニック

〒503-0836
岐阜県大垣市大井2-44-2
Tel 0584-77-3838 Fax 0584-77-3839
予約専用Tel 0584-47-9898
<http://www.murai-clinic.jp>