



よい眠りをとるための12の指針

- 1 良い睡眠で、からだも心も健康に。**
睡眠時間が不足したり、ぐっすり眠れないと、健康や生活に支障がでます。
- 2 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまめのメリハリを。**
適度な運動を習慣的に行うことと、朝食をしっかり摂ることは、睡眠と覚醒のリズムを整えることができます。
- 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、肥満や高血圧、糖尿病、心臓病などの生活習慣病に関係することが明らかになっています。
- 4 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。**
眠れない、睡眠による休養感が得られない場合、こころのSOSの場合あり。
- 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。**
睡眠時間はその人、そのときどきで適切な長さがあります。日中に眠くならない程度の睡眠時間がその人にあった睡眠時間です。
- 6 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。**
静かで暗いなど、睡眠に適した環境をつくることも大切です。
- 7 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。**
睡眠の乱れは成長に悪影響を及ぼします。
- 8 勤労世代は疲労回復・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。**
日中に適度な運動を行うことは、昼は覚醒し、夜は熟睡するという睡眠のリズムのメリハリにつながります。
- 10 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。**
- 11 いつもと違う睡眠には、要注意。**
睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のぴくつき・むずむず感は要注意。
- 12 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。**

参考：健康づくりのための睡眠指針 2014

眠れて いますか？



**疲れているのに
2週間以上眠れない日が続いている**



- 寝つきが悪い
- 夜中に何回か目が覚める
- 朝早くに目が覚めてしまう
- ぐっすり寝たという感じがしない

2週間以上続くと…



こころの**SOS**の
可能性があります

