



こんにちは保健師です

睡眠に満足していますか？



睡眠 5 原則		睡眠健康度簡易チェック
第 1 原則	適度な長さで休養感のある睡眠を	☐ 睡眠時間が足りていない ☐ 朝、目覚めた時に休まった感覚がない ☐ 日中の眠気が強い ⇒該当したら①へ
第 2 原則	光・温度・音に配慮した、良い睡眠のための環境づくりを心がけて	☐ 寝室環境が快適でない (寒い、暑い、うるさい、明るいなど) ☐ 寝る前や寝床でデジタル機器を使う ⇒該当したら②へ
第 3 原則	適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラック스로眠りと目覚めのメリハリを	☐ 日中の運動量が少ない ☐ 食事時間が不規則だ ⇒該当したら③へ
第 4 原則	嗜好品とのつきあい方に気を付けてカフェイン、お酒、たばこは控えめに	☐ 夕方以降によくカフェインをとる ☐ 喫煙や寝酒習慣がある ⇒該当したら④へ
第 5 原則	眠れない、眠りに不安を覚えたなら専門家に相談を	☐ 睡眠環境、生活環境、嗜好品のとり方を改善しても眠りの問題が続いている ⇒該当したら⑤へ

厚生労働省より睡眠に関する指針が約10年ぶりに見直され、「健康づくりのための睡眠ガイド2023」が策定されました。春や秋の季節の変わり目は寒暖差などにより自律神経の乱れが

起こりやすく、日中に眠気を感じやすい時期でもあるので、この機会に睡眠習慣を見直してみませんか？



② 光の環境づくりを意識しましょう
起床時に朝日の強い光を浴びることで体内時計がリセットされ、睡眠や覚醒のリズムが整います。脳を覚醒させるために日中はできるだけ明るい光を

① 睡眠時間を十分に確保しましょう
睡眠時間が5〜6時間未満の場合、肥満や生活習慣病、循環器疾患、認知症、うつ病などの発症リスクが高まり、死亡リスクも高まるという研究結果が報告されています。成人においては、これらのリスクを考慮して1日6時間以上確保することが推奨されています。平日の睡眠不足を取り戻すために休日に長く眠ることを「寝だめ」と言いますが、実際には眠りをためることはできません。休日に長時間の睡眠が必要な場合は平日の睡眠時間が不足しているサインなので、十分な睡眠時間を確保できるように工夫しましょう。

⑤ 医療機関へ相談しましょう
不眠症や閉塞性睡眠時無呼吸などの睡眠障害が隠れている可能性があるため医療機関に相談しましょう。

④ 嗜好品を見直しましょう
夕方以降のカフェイン摂取や飲酒、喫煙は睡眠の質を低下させることにつながるため、量やタイミングを見直してみましょう。

③ 朝食を摂取し、活動と休息のメリハリをつけましょう
朝食の欠食や不規則な食事、夜更かしなどの生活習慣の乱れは、睡眠不足だけでなく、体内時計の乱れにもつながり睡眠の質を低下させます。朝食を摂取して日中は活動的に過ごすとともに、夜間はリラックスして過ごすことを意識しましょう。