

睡眠「6時間」とれていますか？

私達は、寝ている間に、心と体の疲労回復や自律神経の調整などを行っており、睡眠は とても大切なものです。

1日6時間以上の睡眠を確保してください。

睡眠クイズ①

Q: 寝酒はよく眠れる。

A: **×** ……酒＝アルコールは、ねむりを一時的には促進しますが、夜中に何度も目が覚めて眠りが浅くなり、質の悪い睡眠につながります。

また、続けると酒量が増えたり依存性になることもあるので、寝酒よりストレッチやリラククス、それでもだめなら睡眠薬をおすすめします。

睡眠クイズ②

Q: 睡眠不足は交通事故につながる。

A: **○** ……睡眠不足による日中の眠気が交通事故だけでなく、人的エラーによる産業事故につながります。仕事の効率も悪くなります。



健康づくりのための睡眠指針 2014

(出典: 厚生労働省)

～睡眠12か条～

1. 良い睡眠で、からだも心も健康に。
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。**
3. 良い睡眠は**生活習慣病予防**につながります。
4. 睡眠による休養感は、**こころの健康**に重要です。
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。
6. 良い睡眠のためには、**環境づくり**も重要です。
7. **若年世代は夜更かし避けて、体内リズムを保つ。**
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、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、**起きる時間は遅らせない。**
11. いつもと違う睡眠には、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。**



睡眠中に大きないびきをかく、日中に強い眠気がある場合などは、**SAS(睡眠時無呼吸症候群)**の疑いがあります。お近くの「睡眠専門クリニック」へご相談を！

お問い合わせは 京都健康推進室0120-81-6570 東京健康推進室0120-81-3433