

# Hello! FUJISEI

No.202

ようやく暖かくなり、春らしくなってきましたが、“春眠暁を覚えず”と言われるように、春の夜は短く、また気候も良いので、つい寝過ぎてしまう人も多く、この時期の通勤電車の中ではウトウトとしている人も多く見られます。

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。このため睡眠が量的に不足したり、質的に悪化したりすると健康上の問題や生活への支障が生じてきます。睡眠時間の不足や睡眠の質の悪化は、生活習慣病のリスクにつながる事がわかってきました。また、不眠がうつ病のようなこころの病につながることや、睡眠不足や睡眠障害による日中の眠気がヒューマンエラーに基づく事故につながることも明らかになっています。

厚生労働省は、『健康づくりのための睡眠指針2014～睡眠12箇条～』を発表しました。この指針は、より充実した睡眠についてのわかりやすい情報を提供することを目的に、「健康日本21」の睡眠について設定された目標に向けて具体的な実践を進めていく手だてとして、平成15年3月に策定されました。

睡眠について正しい知識を身につけ、定期的に自らの睡眠を見直して、適切な量の睡眠の確保、睡眠の質の

適切な量の確保、質の改善

## 睡眠の問題を解決し 生活習慣病を予防

改善、睡眠障害への早期からの対応によって、事故の防止とともに、からだところの健康づくりを目指しています。

睡眠不足や不眠を解決することで、生活習慣病の発症を予防できるとされています。睡眠時に息の通りが悪くなって呼吸が止まる睡眠時無呼吸症候群は、治療しないでおくと

高血圧、糖尿病、ひいては不整脈、脳卒中、虚血性心疾患、歯周疾患などの危険性を高めます。

睡眠時無呼吸症候群は、過体重や肥満によって、睡眠時に気道が詰まりやすくなると、発症したり、重症化したりします。睡眠時無呼吸症候群の予防のためには、肥満にならないことが大切です。

### 健康づくりのための睡眠指針2014 ～睡眠12箇条～

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
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、体内時計のリズムを保つ。
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、起きる時刻は遅らせない。
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。