

睡眠は私達の体とこころのバランスを整えるために欠かすことが出来ないとても大切な時間です。目覚めた時にパフォーマンス良く活動できる状態になれるよう、睡眠の時間は私達の脳と体に欠かせない重要なメンテナンスをする時間です。

睡眠が量的に不足したり、質的に悪化したりすることで睡眠不足は蓄積され、その結果ホルモンや自律神経のバランスを崩し、様々な疾患の罹患リスクを高め、こころのバランスを崩したり、様々な症状を悪化させることもわかっています。また、日中の眠気が仕事のミスや、ヒューマンエラーに基づく事故につながるといわれています。睡眠不足が続いている人はもちろんのこと、過労やストレスが溜まっている人ほど質の良い睡眠をとることが、こころと体の元気アップには欠かせない大切なポイントです。

### 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、ねむりとめざまめのメリハリを。
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. 眠くなってから寢床に入り、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。



師走を控え、忙しい毎日をお過ごしのことと思います。忙しい時期だからこそ、体とこころのバランスを保つために欠かせない睡眠のポイントを見直し、質の良い睡眠が取れるよう心掛けましょう。

