

# ★ 良い睡眠 ★

睡眠は最も重要な休養行動であり、  
 良い睡眠には量（時間）と質（休養感）が重要です。  
 睡眠時間と睡眠休養感を確保して、すこやかな生活を送りましょう。



毎年3月18日は

「春の睡眠の日」

「睡眠の日」は、睡眠についての正しい知識の普及と国民の健康増進への寄与を目的として、日本睡眠学会と精神・神経科学振興財団が設立した睡眠健康推進機構が制定しました。毎年3月18日が「春の睡眠の日」、9月3日が「秋の睡眠の日」とされ、睡眠の日の前後1週間は健康睡眠週間として、全国で睡眠に関する講座や活動などが催されています。

## 睡眠の役割

人が睡眠を必要とする理由はいくつもありませんが、いちばんの役割は、脳と体を休ませて疲れを回復させることです。脳の疲れは、体の疲れよりも自覚しにくく、それでいて起きている間の脳は常に活発に動いているのでたくさんのエネルギーを使用しています。しっかりと眠らなければ、脳の疲れを回復させることはできません。睡眠は、人が生きる上で重要な役割を担っているのです。

### 脳と体の休憩

睡眠をとることで、脳が休むことができる。

### 成長ホルモンの分泌

成長ホルモンは、就寝直後の深い眠りのときに多く分泌される。

### 免疫機能を保つ

昼間は感染した細胞を攻撃するナチュラルキラー細胞が活発に働き、夜間はウイルスから体を守る抗体が活発に作られる。睡眠不足はこれらの働きが低下する。

### ストレス解消

深い睡眠をとることで、自律神経のバランスが整いストレスの解消に繋がる。

### 記憶の整理

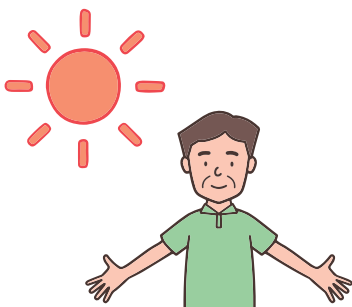
睡眠中に脳を整理し、その日の出来事や内容を記憶として脳に刻み込む。

# 毎日をすこやかに過ごすための 睡眠5原則

## 第3原則

適度な運動、  
しっかり朝食、  
寝る前のリラックスで  
眠りと目覚めの  
メリハリを

起床後は太陽の光を十分に  
浴び、しっかりと体を動かし  
ストレスを発散させましょう。  
また、日中の長時間の昼寝は  
避けましょう。



## 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

寝る前のパソコン・ゲーム・  
スマホなどデジタル機器の使  
用を避けましょう。また、眠  
りを邪魔しない範囲で、季節  
に応じて寝室の温度を調整  
しましょう。



## 第1原則

適度な長さで  
休養感のある睡眠を

成人の場合は6時間以上を  
目安に睡眠時間を確保し、高  
齢者の場合は寝床に8時間以  
上とどまらないようにしま  
しょう。こどもは夜ふかしに  
注意しましょう。



重要な休養行動である睡眠ですが、総務省の調査によれば、ここ数十年の間に日本人の睡眠時間は短くなっている傾向にあるそうです。同時に、「眠れない」と悩む人も多く、日本人の3人に1人が睡眠の悩みを抱えているともいわれています。厚生労働省では、「健康日本21」における休養分野の取組が進められており、良質な睡眠確保に向けた睡眠環境や生活習慣などの定性的な推奨事項を含む「健康づくりのための睡眠ガイド2023」を<sup>ぐっすり</sup>発表しました。また、「健康づくりのための睡眠ガイド2023」を元に作られた、「子ども・成人・高齢者のための Good Sleep ガイド」では、睡眠5原則としてわかりやすく以下のように定められています。

## 第5原則

眠れない、眠りに不安を覚えたら  
専門家に相談を

睡眠環境、生活習慣、嗜好品の摂り方を改善しても眠りの問題が続いている、または、睡眠障害が既に起きているという方は、医療機関を受診し専門医に相談しましょう。



## 第4原則

嗜好品とのつきあい方に気をつけて

年齢に応じてカフェインの摂り方に気をつけましょう。成人や高齢者は、飲酒や喫煙を控えましょう。寝酒の習慣はかえって眠りを悪化させるので止めましょう。



多くの睡眠障害は、加齢とともに罹患率が増していきます。また、加齢とともに必要な睡眠時間が減少するとともに、早寝・早起き傾向にシフトしていきます。良い睡眠は健康に直結するので、時々**睡眠5原則を見直してみましよう。**

チェック!

