

県民の皆様こんにちは！

このページは、私たちが薬剤師の目線で、県民の皆様日々明るく元気な生活を送って頂けるよう、お伝えしたいことを掲載していくページです。

お薬のことはもちろん、お薬以外のことで県民の皆様にとって必要な情報を少しずつ発信していきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

「健康づくりのための睡眠指針 ～睡眠 12 箇条～」

あっという間に「秋」から「冬」へ・・・(^;)

今年の冬も無事乗り切れるよう、引き続き『睡眠』について皆さんで学んでみましょう！
今回は、厚生労働省の取組みをはじめとして『睡眠 12 箇条』などを中心にお届けいたします。

● 厚生労働省の『睡眠』に関するこれまでの流れ

厚生労働省の健康日本 21(第 2 次)では、生活習慣病や生活習慣病に繋がる生活習慣の課題として、「栄養・食生活、身体活動と運動、休養・こころの健康づくり、たばこ、アルコール、歯の健康、糖尿病、循環器病、がん」の 9 分野の健康指針が示されています。

※健康日本 21 の青森バージョン（健康あおもり 21）については、
今後改めてご紹介いたします(^)

睡眠は休養・こころの健康づくりの中心課題として平成 15 年(2003 年)に、「健康づくりのための睡眠指針～快適な睡眠のための 7 箇条～」が作られました。

平成 26 年(2014 年)には、睡眠に関する科学的根拠をふまえ、具体的な生活に活かせるようにライフステージ・ライフスタイル別の記載と、生活習慣病やこころの健康に関する記載の充実を図って改訂された「健康づくりのための睡眠指針 2014～睡眠 12 箇条～」が発表されました。

睡眠は、こころと身体の回復をはかる時間であり、睡眠の問題が生じると心身の健康が損なわれます。「健康づくりのための睡眠指針 2014～睡眠 12 箇条～」では、良い睡眠のための生活習慣・環境や睡眠不足・睡眠障害の予防などについて、睡眠 12 箇条としてまとめられています。

● 『睡眠 12 箇条』とは？

- 第 1 条 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
- 第 2 条 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。
- 第 3 条 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
- 第 4 条 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
- 第 5 条 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。
- 第 6 条 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
- 第 7 条 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
- 第 8 条 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
- 第 9 条 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。
- 第 10 条 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
- 第 11 条 いつもと違う睡眠には、要注意。
- 第 12 条 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

● そうだったんだ！『睡眠トリビア』

ここで、睡眠トリビアを一つご紹介いたします。

★★睡眠トリビア★★

日本人の睡眠時間の短さは大問題！

～日本人は諸外国と比較して睡眠時間が短いというのは本当ですか？～

⇒本当です。そして大問題！！（あくまでも個人の感想です(^_^;)）

【解説】

- ・就労者の平均睡眠時間を比較すると、ヨーロッパ諸国が男女ともほとんど8時間を超えているのに対して、日本の場合は男性が7時間52分、女性が7時間33分。
- ・男性に比べて女性の睡眠時間が短いのも特徴で、男性と比べて家事や育児の負担が大きいことが背景にあると考えられています。
- ・また、慢性的な寝不足は生活習慣病のリスクに繋がります。つまり、睡眠をしっかりとることで生活習慣病の予防にもなります。
- ・4時間睡眠を数日続けると生産性が徹夜明けの日と同じくらいまで低下するという結果があります。更に寝不足による生産性低下は本人が自覚しにくいいため、忙しい職場ではいつの間にか作業効率が落ちているという状況に陥りがちとなります。
- ・交通事故と睡眠時間の関係を調べた日本の研究では、睡眠時間が6時間未満の場合に追突事故や自損事故の頻度が高いことが示されています。
- ・そのほかにも健康成人を対象にした研究では、人間が十分に覚醒して作業を行うことが可能なのは起床後12～13時間が限界であり、起床後15時間以上では酒気帯び運転と同じ程度の作業能率まで低下することが示されています。

●厚生労働省の『睡眠』に関する現在の取組み～HPより一部抜粋～

令和4年2月21日（月）に、『「良い睡眠で、からだもこころも健康に。」特設Webコンテンツ』が厚生労働省より公開されました。生活習慣病やその原因となる生活習慣の改善等に関する課題について目標等を選定し、国民が主体的に取り組める国民健康づくり運動として「健康日本21」を推進しています（冒頭の9項目ですね(^_^)）。また、合わせて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「健康づくりのための睡眠指針2014」を策定するなど、より良い睡眠をとることの重要性を啓発しています。

心身の健康と睡眠をテーマにした特設Webコンテンツ「良い睡眠で、からだもこころも健康に。」を「スマート・ライフ・プロジェクト」公式サイト内に公開しており、今回ご紹介した、「睡眠12箇条」や「睡眠トリビア」について詳しく掲載されています。

本コンテンツを通じて、睡眠に関する知識やより良い睡眠をとるための工夫について知り、皆さまの健康づくりにお役立ていただけることを期待しております。

<参考URL>

厚生労働省 URL

■ 「良い睡眠で、からだもこころも健康に。」特設Webコンテンツ

URL : <https://www.smartlife.mhlw.go.jp/sleep>

（「スマート・ライフ・プロジェクト」公式サイト内）

県薬Web広報はこれからも、県民皆様のお役に立てる情報を提供してまいります。

今後知りたいテーマなどございましたら、

県薬剤師会事務局までご一報くださるようお願い申し上げます。