

特定非営利活動法人
日本健康事業促進協会
— Japan Health Project Promotion Society —

会報：Vol.10- No.2 / 2014年4月号

当協会に対する各種お問い合わせ・ご要望等ございましたら
e-mail: info@jhpps.org まで、ご連絡ください。

— 協会所在地 —
東京都中央区佃 1-11-6-305
www.jhpps.org

私ども NPO 法人 日本健康事業促進協会は、「人の健康は病気の予防に始まり、地球の健康は環境の保全による」を基本理念としています。

総合的な健康の維持・増進・回復をテーマにしたセミナーやフォーラムの開催、スポーツを通じた青少年の健全育成のバックアップ、地域の市民活動団体とのネットワーク作りを行います。

また健康関連素材の医学的研究のバックアップも行います。

これらの活動を通して「人」個々の健康促進をサポートし、充実した人生を送ることのできる生活環境を作り上げることに寄与したいと考えています。

是非、皆様の御協力、御支援を賜りますようお願い致します。

【事業内容】

- 健康・予防医学に関する新技術の基礎データ・臨床データ取得の受託事業
- 健康・予防医学と健康維持・環境保全に関する、講演会・フォーラム・セミナー・イベント等の開催事業及び素材・製品・機器・技術の調査・研究事業とその成果の認定及び紹介・提供事業並びに素材・製品・機器・技術の認定事業及び紹介・提供事業
- メンタルトレーニングシステム構築とメンタルトレーニングを基

にした青少年・社会人に対する各種スポーツ指導を通じた青少年の健全育成事業

- 健康・予防医学・健康維持・環境保全とメンタルトレーニングシステム構築の各事業に関する国内外の情報収集活動事業及び団体・個人への研究会・勉強会を中心とした協賛・提携・参加等に基づく情報交換事業と人材交流事業
- 出版物の発行等による普及啓蒙事業
- その他、協会の目的を達成する為に必要な事業

【会 員】協会の目的に賛同して入会する個人・団体（団体のみ、入会金・年会費を頂きます）

・ 団体 入会金：100,000 円 年会費：100,000 円

【機関誌】年4回発行（ホームページに UP / 講演会会場などでは印刷物配布）：当協会推奨品に関わる研究推移状況・学会発表内容・新製品案内や、関連フォーラム・コンサートのご案内、健康コラムを掲載

【その他】

* 会員の方が、当協会機関誌・ホームページで紹介する指定企業の指定製品をご購入される場合、10～20%の割引を受けられます。

* フォーラム、セミナーのご案内を優先してご案内します。

* 各種講演会、各種講座、フォーラム、セミナーを会員価格でご参加頂けます。

厚生労働省が警鐘!! 現代が抱える便利なスマホの問題

携帯電話を持つ人の半数以上がスマートフォンを使っているといわれている昨今、歩行中や自転車などを運転しながら携帯電話やスマートフォンを操作して事故に遭う人が増えています。昨年1年間にこうした事故にあって救急車で搬送された人は、東京都内で36人と、過去4年間で最多だったことが東京消防庁の調べで分かりました。これは2010年(23人)の約1.5倍で、スマホ普及に伴い年々増加しています。

また、親が相手をせずスマホが「子守り」をすることで発生する「サイレントベビー」なども社会問題となってきています。

厚生労働省が警鐘

スマホを利用する95%の人が、寝る前にゲームやネットサーフィンなどのスマホいじりをしているというアンケート結果もあります。

この寝る前のスマホいじりは睡眠の質を低下させて身体に悪影響をもたらすとして、2014年3月に厚生労働省は、11年ぶりに「睡眠指針」を改定しました(3P以降に掲載しています)。

現代日本では、中高生の間にも携帯電話が広く普及しており、日本の中高生を対象にした横断研究では、就床後に携帯電話を会話やメールのために使用する頻度が多い者ほど、睡眠の問題を抱えている割合が高いことが示されています。

厚生労働省は、就寝直前の携帯電話の使用が中高生の夜更かしを促進し、睡眠に悪い影響を及ぼしている可能性があるとして指摘しており、睡眠指針の改訂版で寝る前のスマートフォン使用を控えるように呼びかけています。

なぜ寝る前のスマートフォンは体に悪いの？

人間が規則正しいサイクルで睡眠と覚醒をおこなえるのは「メラトニン」というホルモンが作用しています。しかし、テレビやパソコンをはじめ、スマートフォンの光を夜間に浴びると、このホルモンの分泌量が抑制されてしまいます。そのため、

睡眠のサイクルが崩れ、眠りが浅くなったり、寝付きが悪くなったりという症状が現れます。

さらに、スマートフォンを筆頭に多くの電子機器のバックライトディスプレイに使われている発光ダイオード(LED)が放つブルーライトは特にメラトニン抑制を助長すると言われています。

当会の橋本理事長曰く、「携帯やPCのブルーライトは、脳を刺激して交感神経を亢進する。要は脳が興奮するのだから、まともに寝れる訳が無い」とのことでした。

メラトニンを増やすためには？

◆起きたらカーテンを開ける

朝起きたら、まず何よりも先にカーテンを開けましょう。ルーティン的に行う事で一日の始まりのスイッチにもなりますし、光を取り入れる事でセロトニンが分泌し始め、このセロトニンが夜になると睡眠に必要なメラトニンを分泌させます。

◆朝食前に軽く運動をする

血流を良くするために朝食前に20分ほど軽めのウォーキングをします。ラジオ体操もお勧めです。血の巡りが良くなると脳への血流も良くなりますし、リズムに乗った運動は、メラトニンの分泌に必要なセロトニンの分泌をうながします。

◆就寝2～3時間前にウォーキング

前述したように、リズム運動はセロトニンの分泌を促進します。普段歩く早さで10分～20分ウォーキングをすると、心地よい疲れとともにセロトニンによる脳のスッキリ感が増し、さらにメラトニンの分泌も促進されてぐっすり眠れます。

◆電気を消して寝る

電気を消して脳に寝る準備ができた事を伝えます。明かりはメラトニンの分泌量を減らすので、部屋を暗くすると深い眠りには効果的です。困みに『真っ暗』は逆に脳を緊張させます。微弱なナイトライトを点けて下さい。

健康づくりのための睡眠指針とは

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「健康づくりのための睡眠指針」が策定されました。

そして、睡眠に関する科学的知見が蓄積されていること、また、平成25年度から「健康日本21(第二次)」が開始されたことから、今年「健康づくりのための睡眠指針2014」がとりまとめられました。

第1条 良い睡眠で、からだもところも健康に。

- 良い睡眠で、からだの健康づくり
- 良い睡眠で、ところの健康づくり
- 良い睡眠で、事故防止

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ことをわかってきました。

また、不眠がうつ病のようなところの病につな

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。

この指針では、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。

第2条 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。

- 定期的な運動や規則正しい食生活は、良い睡眠をもたらす朝食は体と心の目覚めに重要
- 睡眠薬代わりの寝酒は睡眠を悪くする
- 就寝前の喫煙やカフェイン摂取を避ける

適度な運動を習慣づけることは、入眠を促進し、中途覚醒を減らすことにもつながります。また、しっかりと朝食を摂ることは朝の目覚めを促します。これらの生活習慣によって、睡眠と覚醒のリズムにメリハリをつけることができます。

一方で、就寝直前の激しい運動や夜食の摂取は、入眠を妨げることから注意が必要です。

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、からだもところも健康に。
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、と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、昼間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。



就寝前にリラックスすることは入眠を促すために有効です。一方、就寝前の飲酒や喫煙はかえって睡眠の質を悪化させるため、控えた方がよいでしょう。

睡眠薬代わりに寝酒を飲む習慣を持っている人が男性で多いことがわかっています。アルコールは、睡眠薬代わりに少し飲んでいる場合でも、慣れが生じて量が増えやすいことが知られています。

アルコールは、入眠を一時的には促進しますが、中途覚醒が増えて睡眠が浅くなり、熟睡感が得られなくなります。またニコチンには覚醒作用があるため、就寝前の喫煙は入眠を妨げ、睡眠を浅くします。

寝酒や喫煙は、そもそも生活習慣病の発症・重症化の危険因子になるとともに、直接、睡眠の質を下げるだけでなく、睡眠時無呼吸症のリスクを増加させるなど、二次的に睡眠を妨げる可能性も指摘されています。

就寝前3～4時間以内のカフェイン摂取は、入眠を妨げたり、睡眠を浅くする可能性があるため、控えましょう。これは主にカフェインの覚醒作用によるものですが、この作用は3時間程度持続します。またカフェインには利尿作用もあり、夜中に尿意で目が覚める原因にもなります。カフェインは、コーヒー、緑茶、紅茶、ココア、栄養・健康ドリンク剤なども多く含まれています。

第3条 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。

- 睡眠不足や不眠は生活習慣病の危険を高める
- 睡眠時無呼吸は生活習慣病の原因になる
- 肥満は睡眠時無呼吸のもと

睡眠時間が不足している人や不眠がある人では、生活習慣病になる危険性が高いことがわかってきました。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（喉の空気の通り道）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。

第4条 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。

- 眠れない、睡眠による休養感が得られない場合、こころのSOSの場合がある
- 睡眠による休養感がなく、日中もつらい場合、うつ病の可能性も

寝つけない、熟睡感がない、早朝に目が覚めてしまう、疲れていても眠れない等の不眠症状は、こころの病の症状として現れることがあります。

特に、眠っても心身の回復感がなく、気持ちが重たく、物事への関心がなくなり、好きだったことが楽しめないといったことが続く場合には、うつ病の可能性もあります。

うつ病になると9割近くの人が何らかの不眠症状を伴い、中でも睡眠による休養感の欠如は、最も特徴的な症状と考えられています。また、不眠の症状がある人は、うつ病にかかりやすいということも知られるようになりました。

うつ病に限らず、睡眠時間が不足していたり、不眠症のため寝床に就いても眠れなかつたりして、睡眠による休養感が得られなくなると、日中の注意力や集中力の低下、頭痛やその他のからだの痛みや消化器系の不調などが現れ、意欲が低下することが分かっています。

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。

- 要な睡眠時間は人それぞれ
- 睡眠時間は加齢で徐々に短縮
- 年をとると朝型化 男性でより顕著
- 日中の眠気で困らない程度の自然な睡眠が一番

日本の成人の睡眠時間は6時間以上8時間未満

の人がおよそ6割を占め、これが標準的な睡眠時間と考えられます。睡眠時間は、日の長い季節では短くなり、日の短い季節では長くなるといった変化を示します。

夜間に実際に眠ることのできる時間、つまり一晩の睡眠の量は、成人してからは加齢するにつれて徐々に減っていきます。

夜間の睡眠時間は10歳代前半までは8時間以上、25歳で約7時間、その後20年経って45歳には約6.5時間、さらに20年経って65歳になると約6時間というように、健康で病気の無い人では20年ごとに30分ぐらいの割合で減少していくことが分かっています。

一方で、夜間に寢床で過ごした時間は、20～30歳代では7時間程度ですが、中年以降では長くなり、75歳では7.5時間を越えます。

昔から、年をとると徐々に早寝早起きの傾向が強まって朝型化することが知られていますが、加齢による朝型化は男性でより強いことが分かっています。

個人差はあるものの、必要な睡眠時間は6時間以上8時間未満のあたりにあると考えるのが妥当でしょう。

睡眠時間と生活習慣病やうつ病との関係などからもいえることですが、必要な睡眠時間以上に長く睡眠をとったからといって、健康になるわけではありません。

年をとると睡眠時間が少し短くなることは自然であることと、日中の眠気で困らない程度の自然な睡眠が一番であるということを知ってください。

第6条 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。

●自分にあったリラックス法が眠りへの心身の準備となる

●自分の睡眠に適した環境づくり

習慣としている自分の就寝時刻が近づくと、脳は目覚めた状態から徐々にリラックスした状態に移り、やがて睡眠に入っていきます。スムーズに

眠りへ移行するには、このような、就寝前の脳の変化を妨げないように、自分にあったリラックスの方法を工夫することが大切です。例えば、入浴は、ぬるめと感じる湯温で適度な時間、ゆったりとするとよいでしょう。

良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。寝室や寢床の中の温度や湿度は、体温調節の仕組みを通して、寝つきや睡眠の深さに影響します。環境温が低過ぎると手足の血管が収縮して、皮膚から熱を逃がさず体温を保とうとします。また、温度や湿度があまり高いと発汗による体温調節がうまくいかずに、皮膚から熱が逃げていきません。

どちらも、結果的に身体内部の温度が効率的に下がっていかないために、寝つきが悪くなります。

温度や湿度は、季節に応じて、眠りを邪魔しないと範囲に保つことが基本で、心地よいと感じられる程度に調整しましょう。また、明るい光には目を覚ます作用があるため、就寝前の寝室の照明が明るすぎたり、特にこれが白っぽい色味であったりすると、睡眠の質が低下します。就寝時には、必ずしも真っ暗にする必要はありませんが、自分が不安を感じない程度の暗さにすることが大切です。気になる音はできる範囲で遮断しましょう。

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。

●子どもには規則正しい生活を

●休日に遅くまで寢床で過ごすを夜型化を促進

●朝目が覚めたら日光を取り入れる

●夜更かしは睡眠を悪くする

思春期になると、子どもたちは夜更かしをするようになります。思春期から青年期にかけては睡眠の時間帯が遅れやすい時期ですが、さらに通学時間が長いことなどにより、こうした傾向が助長されます。

若年世代では、平日と比べて、休日は起床時刻が2～3時間程度遅くなるのが世界的に示されています。これは平日の睡眠不足を解消する意味がありますが、一方で体内時計のリズムを乱すこ

とから、休日後、登校日の朝の覚醒・起床を困難にさせることとなります。

起床時刻を3時間遅らせた生活を2日続けると、高校生では体内時計が45分程度遅れることがわかっています。こうした休日の睡眠スケジュールの遅れは、夏休みなどの長期休暇後に大きくなります。

1日の覚醒と睡眠のタイミングを司っている体内時計は、起床直後の太陽の光を手がかりにリセットし、1日の時を刻んでいます。光による朝のリセットが毎朝起床直後に行われないと、その夜に寝つくことのできる時刻が少しずつ遅れます。起床時刻が遅くなることで夜型化してしまう原因は、朝、暗いままの寝室で長い時間を過ごすことで、起床直後の太陽光による体内時計のリセットがうまく行えないことにあります。このリセットが行えないために、夜の睡眠の準備が遅れ、さらに朝寝坊の傾向を助長してしまうのです。

また若年世代では、夜更かしが頻繁に行われることで、体内時計がずれ、睡眠時間帯の不規則化や夜型化を招く可能性があります。寝床に入ってから携帯電話、メールやゲームなどに熱中すると、目が覚めてしまい、さらに、就床後に長時間、光の刺激が入ることで覚醒を助長することになるとともに、そもそも夜更かしの原因になるので注意が必要です。

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。

- 日中の眠気が睡眠不足のサイン
- 睡眠不足は結果的に仕事の能率を低下させる
- 睡眠不足が蓄積すると回復に時間がかかる
- 午後の短い昼寝で眠気をやり過ぎし能率改善

必要な睡眠時間は、個人によって大きく異なり、また、年齢によっても変わります。一人ひとりが、自分に必要な睡眠時間を知ることが大切です。

自分の睡眠時間が足りているかどうかを知るためには、日中の眠気の程度に注意するとよいでしょう。日中の仕事や活動に支障をきたす程度の眠気

でなければ、普段の睡眠時間は足りていると考えられます。

勤労世代では必要な睡眠時間が確保しにくいこともあるため、特に勤務形態の違いを考慮しつつも十分な睡眠を確保する必要があります。睡眠不足は、注意力や作業能率を低下させ、生産性を下げ、事故やヒューマンエラーの危険性を高めます。

自分では眠気による作業能率の低下に気が付かないこともあります。忙しい職場では睡眠時間を削って働くこともあるかもしれませんが、それが続くと知らず知らずのうちに作業能率が低下し、さらに産業事故などの危険性が増すことがあります。

睡眠不足が長く続くと、疲労回復は難しくなります。睡眠不足による疲労の蓄積を防ぐためには、毎日必要な睡眠時間を確保することが大切です。

睡眠の不足を休日などにまとめて解消しようとするを「寝だめ」と呼ぶことがあります。しかし、沢山眠っておくとその後の睡眠不足に耐えられるということではなく、「睡眠」を「ためる」ことはできません。睡眠不足が蓄積されてしまうと、休日にまとめて睡眠をとろうと試みても、睡眠不足による能率の低下をうまく補うことはできません。また、睡眠不足の解消のために、休日に遅い時刻まで眠っていると、光による体内時計の調整が行われないうちに生活が夜型化して、日曜の夜の入眠困難や月曜の朝の目覚めの悪さにつながります。

毎日十分な睡眠をとることが基本ですが、仕事や生活上の都合で、夜間に必要な睡眠時間を確保できなかった場合、午後の眠気による仕事の問題を改善するのに昼寝が役に立ちます。午後の早い時刻に30分以内の短い昼寝をすることが、眠気による作業能率の改善に効果的です。

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。

- 寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る
- 年齢にあった睡眠時間を大きく超えない習慣を

●適度な運動は睡眠を促進

健康に資する睡眠時間や睡眠パターンは、年齢によって大きく異なります。

高齢になると、若年期と比べて必要な睡眠時間が短くなります。具体的には、20歳代に比べて65歳では必要な睡眠時間が約1時間少なくなると考えられています。従って年齢相応の適切な睡眠時間を目標に、就寝時刻と起床時刻を見直し、寢床で過ごす時間を適正化することが大切です。

長い時間眠ろうと寢床で過ごす時間を必要以上に長くすると、かえって睡眠が浅くなって夜中に目覚めやすくなり、結果として熟睡感が得られません。

適切な睡眠時間を確保できているかを評価する上では、日中しっかり目覚めて過ごせているかも一つの目安になります。

日中に長い時間眠るような習慣は、昼夜の活動・休息のメリハリをなくすことにつながり、夜間の睡眠が浅く不安定になりがちです。一方で、日中に適度な運動を行うことは、昼間の覚醒の度合いを維持・向上し、睡眠と覚醒のリズムにメリハリをつけることに役立ち、主に中途覚醒の減少をもたらし、睡眠を安定させ、結果的に熟睡感の向上につながると考えられます。

また、運動は睡眠への恩恵のみならず、加齢により低下する日常生活動作（ADL）の維持・向上や、生活習慣病の予防にも寄与します。ただし過剰な強度の運動はかえって睡眠を妨げ、けがなどの発生にもつながる可能性があるため、まずは無理をしない程度の軽い運動から始めましょう。

第10条 眠くなってから寢床に入り、起きる時刻は遅らせない。

- 眠たくなってから寢床に就く、就床時刻にこだわりすぎない
- 眠ろうとする意気込みが頭を冴えさせ寝つきを悪くする
- 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに

寝つける時刻は季節や日中の身体活動量などにより変化し、一年を通じて毎日同じ時刻に寝つくことが自然なわけではありません。就寝する2～3時間前の時間帯は一日の中で最も寝つきにくい時間帯です。

不眠を経験すると、心配になって早くから寢床に就こうとしがちですが、意図的に早く寢床に就くと却って寝つきが悪くなります。就床時刻はあくまで目安であり、その日の眠気に応じて「眠くなってから寢床に就く」ことがスムーズな入眠への近道です。眠たくないのに無理に眠ろうとすると、かえって緊張を高め、眠りへの移行を妨げます。

自分にあった方法で心身ともにリラックスして、眠たくなってから寢床に就くようにすることが重要です。特に、不眠を経験し、「今晚は眠れるだろうか」という心配を持ち始めると、このことによって緊張が助長され、さらに目がさえて眠れなくなってしまいます。つまり、不眠のことを心配することで不眠が悪化する訳です。こうした場合、いったん寢床を出て、リラックスできる音楽などで気分転換し、眠気を覚えてから、再度、寢床に就くようにするとよいでしょう。寢床に入る時刻が遅れても朝起きる時刻は遅らせず、できるだけ一定に保ちましょう。朝の一定時刻に起床し、太陽光を取り入れることで、入眠時刻は徐々に安定していきます。

眠りが浅く何度も夜中に目が覚めてしまう場合は、寢床で過ごす時間が長すぎる可能性が考えられます。からだが必要とする睡眠時間は、成人の目安としては、6時間以上8時間未満であり、このくらいの睡眠時間の人が最も健康だということがわかっています。

必要以上に長く寢床で過ごしていると、徐々に眠りが浅くなり、夜中に目覚めるようになります。特に退職後に、時間にゆとりができた場合など、生活の変化がきっかけとなって、必要以上に長く寢床で過ごしてしまうことがあります。また、不眠でよく眠れないことを補おうとして、寢床で長く過ごすようになる人もいますが、必要以上に長

く寢床で過ごしていると、さらに眠りが浅くなり、夜中に何度も目覚めるようになります。対処としては、積極的に遅寝・早起きにして、寢床で過ごす時間を適正化することが大事です。

第11条 いつもと違う睡眠には、要注意。

- 睡眠中の激しいいびき・呼吸停止、手足のびくつき・むずむず感や歯ぎしりは要注意
- 眠っても日中の眠気や居眠りで困っている場合は専門家に相談

睡眠中の心身の変化には、専門的な治療を要する病気が隠れていることがあるため、注意が必要です。

睡眠中の激しい^{いびき}鼾は、喉で呼吸中の空気の流れが悪くなっていることを示すサインであり、睡眠時無呼吸症候群などの睡眠中の呼吸に関連した病気の可能性がありますから、十分な注意が必要です。

睡眠時無呼吸症候群は、適切な治療を受けることで症状が改善し、高血圧や脳卒中の危険性が減ることも示されています。ですから睡眠時無呼吸症候群は、予防と早期発見が重要です。

また就寝時の足のむずむず感や熱感やレストレスレッグス症候群、睡眠中の手足のびくつきは周期性四肢運動障害の可能性があります。これらの病気があると、一定時間眠っても休息感が得られず、日中に異常な眠気をもたらすことがあります。

さらに、睡眠中の歯ぎしりがある人は顎関節の異常や頭痛を持つことが多いことが示されています。

いずれも医師や歯科医師に早めに相談することが大切です。

また、うつ病の多くでは、寝つきが悪く、早朝に目が覚めたり、熟睡感がないなどの特徴的な不眠を示します。こうした特徴的な睡眠障害を初期のうちに発見し適切に治療することは、うつ病の悪化を予防することにつながります。

きちんと睡眠時間が確保されていても日中の眠気や居眠りで困っている場合は、ナルコレプシー

などの過眠症の可能性もあるので、医師による適切な検査を受け、対策をとることが大切です。

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。

- 専門家に相談することが第一歩
- 薬剤は専門家の指示で使用

寝つけない、熟睡感がない、十分に眠っても日中の眠気が強いことが続くなど、睡眠に問題が生じて、日中の生活に悪い影響があり、自らの工夫だけでは改善しないと感じた時には、早めに専門家に相談することが重要です。

例えば、ひとり夜眠れないでいることは辛いだけでなく、孤独感を感じるものです。その辛さは家族にも中々わかってもらえないことがあります。そのため、相談できる人を持つことは大きな助けとなります。

苦しみをわかってもらうだけでも気持ちが楽になり、さらに睡眠習慣についての助言を受けることで睡眠が改善する手立てをみつけることができる可能性があります。

また、よく眠れない、あるいは日中眠たくて仕方ないなどと感じたら、それは「からだやこころの病」の兆候かもしれません。身近な専門家（医師、保健師、看護師、助産師、薬剤師、歯科医師、管理栄養士、栄養士など）に相談することが大切です。

睡眠薬などの薬を用いて治療を受ける際は、医師に指示された用法や用量を守り、薬剤師から具体的な服薬指導を受けることが重要です。

また、薬とお酒とを一緒に飲まないことは特に重要です。お酒と睡眠薬を同時に飲むと、記憶障害、もうろう状態等が起こる可能性があります。危険です。

疑問や不安ある場合、睡眠薬を飲み始めて気になる症状が出た場合には、医師や薬剤師に相談しましょう。

健康づくりのための睡眠指針 2014

平成26年3月

厚生労働省健康局