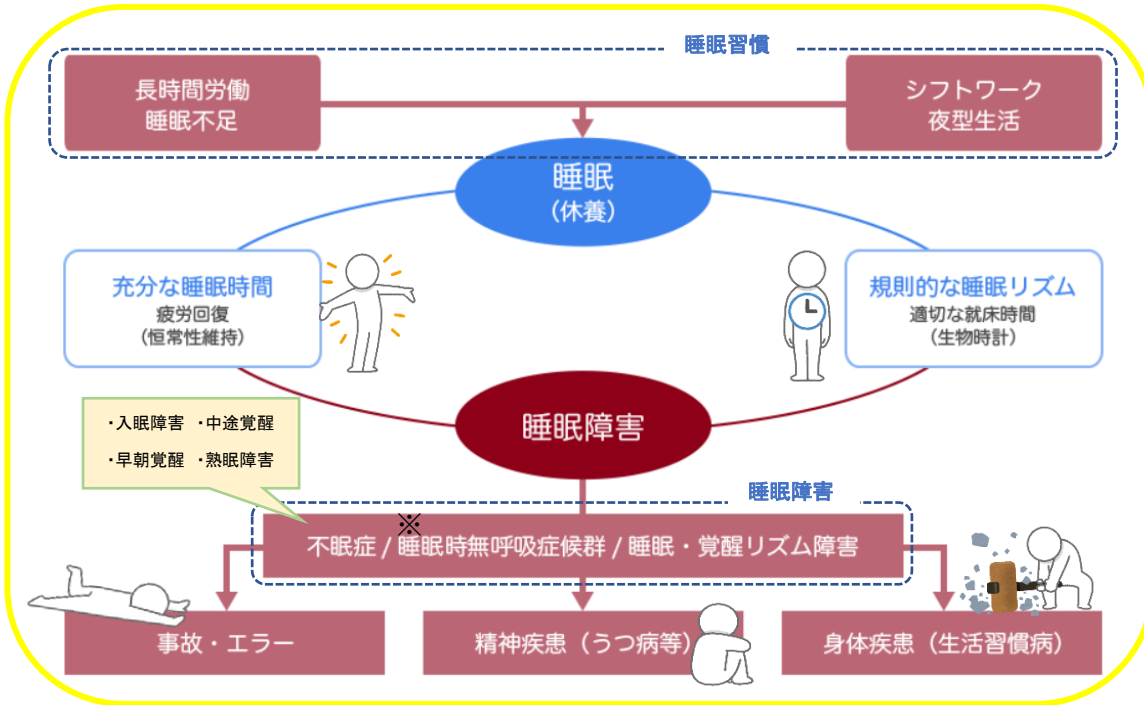


人間は人生の3分の1を眠って過ごします。日本人、特に子供たちや就労者の睡眠時間は世界で最も短いと言われています。最も身近な生活習慣である睡眠にもっと目を向けてみませんか。



※睡眠時無呼吸症候群(SAS)
眠り出すと呼吸が止まってしまうため、深い睡眠がまったくとれなくなり、日中に強い眠気が出現する。また血管や心臓に負荷がかかるため高血圧などを引き起こす病気。ひどいびびき、睡眠中の呼吸停止がある場合は、医療機関へご相談されることをおすすめします。

慢性的な睡眠不足が続くと...

バランスの乱れ
(体内ホルモン分泌・自律神経機能バランス)



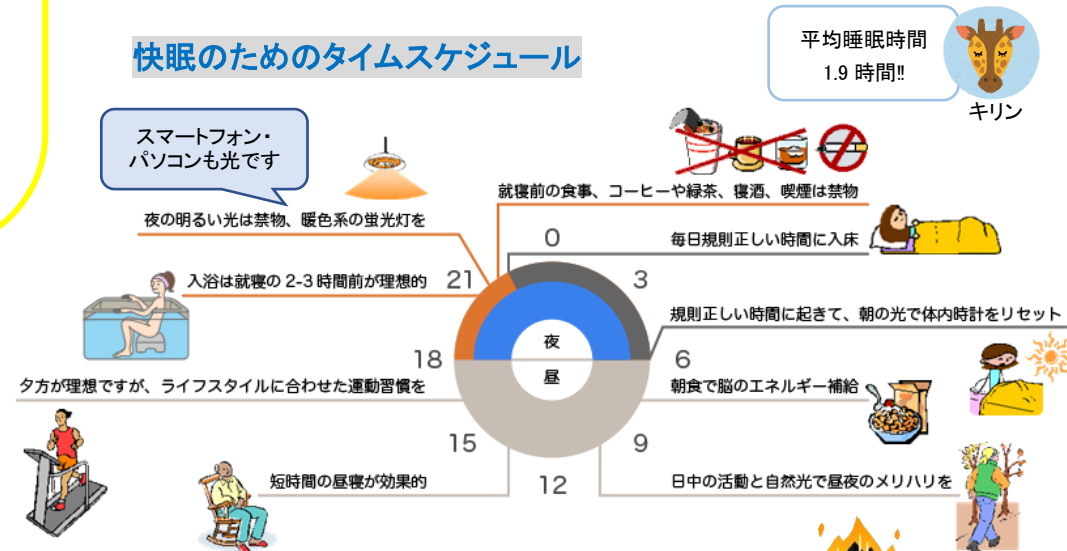
精神機能の低下
(日中の眠気や意欲低下・記憶力減退など)

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。



快眠のためのタイムスケジュール



質の良い睡眠で
からだとこころの健康をつくりましょう!

