

ガイドラインが発表されました

健康づくりのための睡眠ガイド2023

9月3日は秋の「睡眠の日」です。睡眠の日は、2011年に関係団体が春と秋の年に2回制定したもので、睡眠の正しい知識の普及が目的です。秋の睡眠の日は、「ぐっすり」の語呂合わせにより9月3日と定められ、前後1週間は睡眠啓発のため睡眠健康週間とされています。

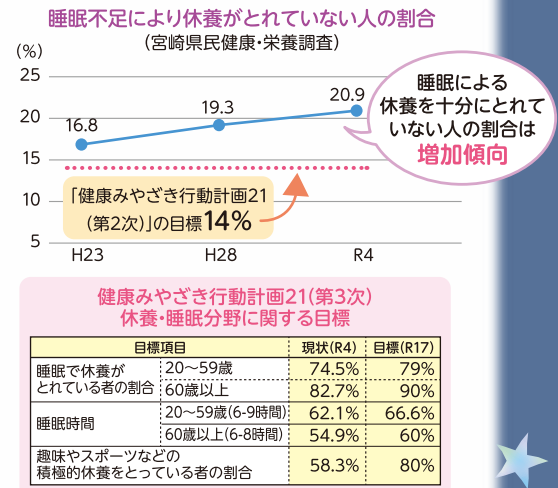
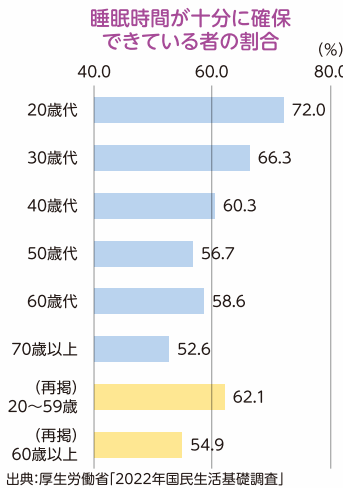
厚生労働省は、睡眠による休養を十分にとれていない人が増えている現状を踏まえ、専門家による検討会で「健康づくりのための睡眠ガイド2023」を新たにまとめました。このガイドは、最新の科学的知見に基づいて「高齢者」「成人」「子ども」の世代別で推奨事項がまとめられていますので、ご紹介します。

宮崎県の現状

国の調査によると、宮崎県民において睡眠時間が十分に確保できている者の割合は、20～59歳で62.1%、60歳以上で54.9%となっています。

また、宮崎県の調査によると、睡眠不足により休養が取れていない者は平成23年に比べ4.1%増の20.9%となっています。

この状況を踏まえ、宮崎県は令和6年3月に県民の健康づくりの指針である「健康みやざき行動計画21(第3次)」において適切な睡眠時間の推進と積極的休養の普及啓発に取り組むこととしました。



良い睡眠とは

良い睡眠のためには、睡眠時間を確保することと、睡眠の質を上げること(睡眠休養感)の2つが重要です。「時間」を確保しても「質」が低ければ良い睡眠とはいえませんし、「質」を上げるためには「時間」を確保することが必要なので、どちらが欠けても良い睡眠にはなりません。

Q.「睡眠の質」とは、何を目安にすればいいの?

A.「睡眠休養感」で測ります

「睡眠休養感」とは、「睡眠で十分に休養がとれている」という感覚のことで、朝目覚めたときに休めたなという感覚が感じられたら、質の良い睡眠をとれたと言えます。

この「睡眠休養感」は、個人の感覚での判断によるのですが、睡眠休養感が低いと、高血圧や肥満や糖尿病などになりやすいだけでなく、うつ病の発症にもかかわるとい調査結果もあります。睡眠の質は、自分では判断しにくいものですが、その目安となるのが、朝目覚めた時の「睡眠休養感」です。睡眠休養感が低いと感じられる方は、下の3つのポイントを参考に実践してみましょう。

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」に示されている睡眠の推奨事項

全体の方向性

個人差を踏まえつつ、日常的に質・量ともに十分な睡眠を確保し、心身の健康を保持する

対象者*	推奨事項
高齢者	<ul style="list-style-type: none"> ● 長い床上時間が健康リスクとなるため、床上時間が8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保する。 ● 食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。 ● 長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす。
成人	<ul style="list-style-type: none"> ● 適正な睡眠時間には個人差があるが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する。 ● 食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。 ● 睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣等の改善を図ることが重要であるが、病気が潜んでいる可能性にも留意する。
子ども	<ul style="list-style-type: none"> ● 小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保する。 ● 朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避ける。

※ 生活習慣や環境要因等の影響により、身体の状態等の個人差が大きいことから、「高齢者」「成人」「子ども」について特定の年齢で区切ることは適当でなく、個人の状況に応じて取組を行うことが重要であると考えられる。

詳しくはコチラを検索!!
「健康づくりのための睡眠ガイド2023」



***** 睡眠の質(睡眠休養感)を上げる3つのポイント *****

ポイント1 睡眠環境を整える

- ・ 日中に日光を浴び、夜間は照明を暗くする
- ・ 湿度や音など寝室の環境を整える

ポイント2 運動や食事も大切に

- ・ 日中に適度な運動をする習慣を
- ・ 朝食をしっかりとり、規則正しい生活を心がける
- ・ 就寝前はリラックスする時間に

ポイント3 嗜好品は要注意

- ・ カフェインは控えめに
- ・ アルコール量は控えて寝酒をしない
- ・ 紙巻以外の電子たばこや加熱式たばこでも禁煙を目指す

生活習慣を改善しても睡眠の問題が続く場合には、専門家に相談しましょう。