

## Wellset 3月号表紙 Quiz の答え

厚生労働省の「健康づくりのための睡眠指針 2014」の第2条では、「適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめぎめのメリハリを」として、次の項目が掲げられています。

- ・ 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**はからだとこころのめぎめに重要
- ・ 睡眠薬代替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

(厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針 2014」より)

<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000047221.pdf>

●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。



●しっかりと朝食をと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。



※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。

●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。



●一方で、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ていき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。

●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、控えた方が良いでしょう。これは、主にカフェインの覚醒作用によるもので、この作用は3時間程度持続します。



●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。



## 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、ねむりとめぎめのメリハリを。**
- 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。