

健康づくりのための 睡眠指針改定



国立精神・神経医療研究センター

成人精神保健研究部

精神機能研究室長

栗山 健一



睡眠の重要性を啓発

- 睡眠への関心が年々増加（報道量の増加）
- 睡眠に関する都市伝説も増加
＝不健康な睡眠衛生・不安の惹起

正しい知識の啓蒙・普及

- 2002年 米国の睡眠キャンペーン
“Wake up America”
- “健康づくり”のための睡眠





不眠恐怖への配慮

睡眠の重要性を過剰に考慮し、自身の睡眠状態に不安を持つヒトがいる

⇒不眠恐怖・精神生理性不眠 (不眠症患者の約4割)

- “Evidence Based”な知見
- QOL向上の為の睡眠知識

こうした側面への工夫

- 保健指導の充実 (健康増進法 第4章)
- 公衆啓発活動への寄与 (健康日本21)

