

健康づくりのための睡眠指針改定案(研究班検討結果)

資料6
睡眠基準改定検討会
第1回

大項目 表題	具体的 項目	大項目のテーマ	補足	大項目の種類
1 睡眠の重要性	良い睡眠で、体の健康づくり 良い睡眠で、こころの健康づくり 良い睡眠で、事故防止	総論と睡眠指針の目的		総論
2 睡眠と健康づくり	定期的な運動習慣は良い睡眠をもたらす 朝食は心と体のめざめに重要、夜食はごく軽く 睡眠薬代わりの寝酒は睡眠を悪くする 就床前の喫煙は寝つきを悪くする	包括的な健康づくり施策の中での睡眠指針の位置づけ		エビデンスの提供
3 睡眠と生活習慣病	睡眠不足や不眠は生活習慣病の危険性を高める 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	生活習慣病対策と睡眠		
4 睡眠とこころの健康・休養	眠れない、休息感がなく日中もつらい時にはうつ病の可能性も 不眠症はうつ病の危険性を高める 睡眠による休養感はこころの健康に重要	こころの健康・休養対策と睡眠		
5 人それぞれの健康的な睡眠	睡眠の長い人、短い人、季節でも変化、年齢にあった必要量を 10代前半までは8時間前後、成人では7時間弱、高齢では6時間台 歳をとると朝型化 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	健康な睡眠についての総論	無理な熟睡を求めないことが重要 こだわりすぎないことが重要	
6 自ら創り出す快適な睡眠	自分に合ったリラクセス法が眠りを誘う 自分がリラックスできる環境づくり 就寝前の刺激物を避ける	全世代共通の睡眠保健指導	保健指導の要点を具体的項目に	
7 若年世代の夜更かし習慣予防	子供には規則正しい生活を 休日に遅くまで寝床で過ごすや夜型化を促進 朝目が覚めたら日光を取り入れる 消灯後の携帯メールは睡眠を悪くする	若年層の睡眠保健指導	保健指導の要点を具体的項目に	1次予防
8 勤労世代の睡眠不足予防	年齢にあった睡眠時間を確保する習慣 睡眠不足は結果的に仕事の能率を低下させる 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ごし能率改善	働く世代の睡眠保健指導	保健指導の要点を具体的項目に	
9 熟年世代の睡眠と覚醒のメリハリ	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越えない習慣 適度な運動習慣は睡眠を促進	熟年世代の睡眠保健指導	保健指導の要点を具体的項目に	
10 眠りたくても眠れない人への対策	眠らなくなってから床に就く、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ささげ寝付きを悪くする 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに	不眠症予防のための保健指導	保健指導の要点を具体的項目に	2次・3次予防
11 睡眠中の変化への対策	睡眠中の激しいびき・呼吸停止や足のびくつき・むずむず感は要注意 長時間眠っても日中の眠気で仕事・学業に支障がある場合は専門医に相談	睡眠障害早期発見の重要性		
12 睡眠の問題は専門家に相談	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	受診勧奨	相談相手を持つだけでも解決の道が開ける OTCだけに頼らない	