

睡眠対策について

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」

厚生労働省は、健康日本 21 における休養・睡眠分野の取組を推進するため、生活指導の実施者（保健師、管理栄養士、医師等）、対策立案者（健康推進部門、まちづくり部門等）、職場管理者、その他健康・医療・介護分野において良質な睡眠の確保を支援する関係者等を対象として、健康づくりのための睡眠対策を推進しています。（厚生労働省引用）



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

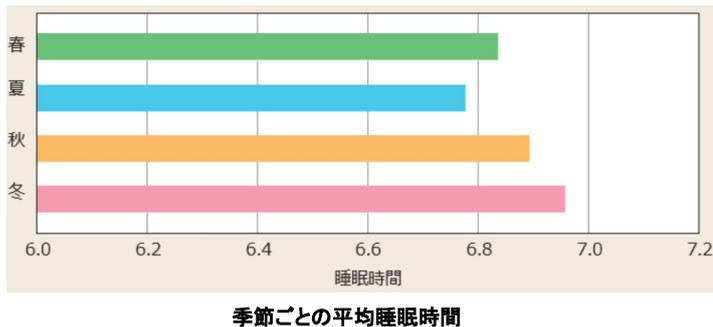
対象者	推奨事項
高齢者	<ul style="list-style-type: none"> ●長い床上時間が健康リスクとなるため、床上時間が8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保する。 ●食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。 ●長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす。
成人	<ul style="list-style-type: none"> ●適正な睡眠時間には個人差があるが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する。 ●食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境を見直して、睡眠休養感を高める。 ●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。

睡眠には個人差がある

睡眠には少なからず個人差があり、持病等によっても睡眠の状態が変化する可能性があるため、ガイドに書かれている事柄が、全ての人に当てはまるとは限りません。たとえば、一定数存在する10時間を超える長い睡眠を必要とする人（ロングスリーパー）の場合、ガイドに沿って睡眠時間を8時間に短くすることはかえって睡眠不足を招く可能性があります。

必要な睡眠時間は季節によっても変化する

睡眠時間は季節によっても変動し、夏季に比べて冬季に10～40分程度、睡眠時間が長くなること示されています。この主な原因として、日長時間（日の出から日の入りまでの時間）の短縮が考えられています。逆に夏季には、睡眠時間は他の季節に比べて短く、寝つきや眠りの維持が他の季節よりも難しくなることが示されており、日長時間の延長に加え、高温・多湿な寝室環境も一因と考えられています。



「歯に関することわざ」の巻

【ことわざ】 おや すねかじ こ は しろ 親の脛齧る子の歯の白さ

【意味】 親のおかげで生活できる子にかぎって、身なりを小ざれいに飾り、遊び暮らす例が多いということわざです。

自活できない子がかじるのは、なぜ「脛」なのでしょう？「すね一本、うで一本」と云う古い言葉があります。この場合は歩き回る足であり、腕は仕事の腕を意味します。腕とすねは、働いてお金を稼ぐ大事な手元ということです。

お口と体の雑学クイズ

- 口呼吸の人の特徴で間違っているのは？
 - 唇が厚い
 - 唇が乾燥する
 - 小鼻が発達している
 - 頭部に梅干し状の緊張がみられる
- 舌癖のある人の特徴で間違っているものは？
 - 飲み込むときに口の周りの筋肉・頭が動く
 - よく噛まずに飲み込む
 - 食べる時にペチャクチャ音を立てる
 - 舌打ちが上手
- 歯の本数が1番多い生き物は？
 - サメ
 - カタツムリ
 - ワニ
 - メダカ

※答えは4面