

# ～睡眠 12 箇条～

## 良い睡眠で、からだも こころも健康に

不眠がうつ病のような  
こころの病につながる  
こともあります

## 睡眠による休養感は、 こころの健康に 重要です

疲れていても眠れない等の  
不眠症状はこころの病の症  
状として現れる  
ことがあります

## 若年世代は夜更かし 避けて、体内時計のリ ズムを保つ

夜更かしが頻繁に行われる  
ことで、体内時計が  
ずれてしまいます

## 適度な運動、 しっかり朝食、 ねむりとめざまの メリハリを

適度な運動は、  
入眠を促し、中途覚醒  
を減らすことにも  
つながります

## 眠れない、 その苦しみを かかえずに、 専門家に 相談を

日中の生活に  
悪影響があり、  
自らの工夫だけでは  
改善しない場合は、  
早めに専門家への  
相談が重要です

## 良い睡眠のためには、 環境づくりも重要です

温度や湿度は、心地よい  
と感じられる程度に  
調整しましょう

## 眠くなってから 寢床に入り、 起きる時刻は 遅らせない

その日の眠気に応じて眠く  
なってから寢床に  
就きましょう

## 良い睡眠は、生活習慣病 予防につながります

睡眠不足や不眠を解決することで、  
生活習慣病の発症を予防できます

## 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

日中の眠気で困らない程度の  
自然な睡眠が一番です

## 勤労世代の疲労回復・ 能率アップに、毎日 十分な睡眠を

「睡眠」を「ためる」こと  
はできません！

## 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

日中、長時間眠ると  
昼夜のメリハリが  
なくなり、夜間の睡眠が  
不安定になりがちです

## いつもと違う 睡眠には、 要注意

眠っても日中の  
眠気や居眠りで  
困っている場合  
は専門家に相談  
しましょう