

9月3日は睡眠の日、8月27日～9月10日は秋の睡眠健康週間です！

短い睡眠時間や不眠が、肥満、高血圧、耐糖能障害、循環器疾患、メタボリックシンドロームを発症する危険性を高めるといわれています。睡眠の問題を早期に発見し、適切に対処することができれば、多くの生活習慣病の発症や重症化の予防につながる可能性があります。

◎ 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、ねむりとめざまのメリハリを。
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を避けて、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。



◎ 睡眠不足や不眠は生活習慣病の危険を高める

短い睡眠時間
不眠

食事や運動などの生活習慣の乱れ
食欲やエネルギーバランスに作用
するホルモンが影響

肥満 高血圧 糖尿病
循環器疾患
メタボリックシンドローム

睡眠の問題の早期発見・適切な対処は生活習慣病の発症や重症化の予防につながります。

◎ 肥満は睡眠時無呼吸のもと

体重の過剰な増加・肥満

脂肪組織の増加による気道の閉塞
機能的残気量*の減少
全身の酸素必要量の増加による
低酸素血症



睡眠時無呼吸の発症・悪化

肥満のない人も適正体重を維持し、
睡眠時無呼吸を予防しましょう。

*安静時に空気を吐き出し終えた時に肺の中に残るガスの量

◎ 睡眠時無呼吸は生活習慣病の原因

睡眠時無呼吸・いびき

高血圧 糖尿病 歯周疾患
脳卒中 心房細動 虚血性心疾患
突然死

睡眠の問題の早期発見・適切な対処は、生活習慣病の発症や重症化の予防につながります。

<ポイント>

- ・睡眠時無呼吸やいびきが気になる人は検査を
- ・体重を減らすと睡眠時無呼吸が改善
- ・禁煙・節酒も改善に有効

