

今年、イギリスの劇作家シェイクスピアの誕生450年にあたりま

やメールのために使用する頻度が多い者ほど、睡眠の問題を抱えている割合が高いことが示されています。

睡眠時間の減少がもたらす弊害は中学生や高校生だけでなく、働き盛りの皆さまにも同様です。適切な対処することができ

今年、イギリスの劇作家シェイクスピアの誕生450年にあたりま
見に基づき改定した経緯
す。彼は「快い眠りこそは
があります。今回はその
自然が人間にあたえてく
指針の内容について、い
れるなつか
しい看護婦
だ」という
ことはを
しておりま

県立看護大学 地域看護学助手 野口 裕子

成人男性の平均的な睡眠時間は6時間から8時間といわれています。日本人の勤労者を対象とした横断研究では、睡眠時

睡眠は健康のバロメーターの一つ

また働き盛りの皆さまは、バカンスや故

す。時代を経て、睡眠は健康のバロメーターをは

見を有する割合が多いことが示されています。このように、眠る時間が遅くなれば遅くなるほど睡眠時間が減少するだけ

した。

現代では中学生、高校生の間にも携帯電話が広く普及しており、日本の中学生および高校生を対象にした横断研究では、

厚生労働省は、今年3月に「健康づくりのため睡眠指針2014」を象にした横断研究では、就寝後に携帯電話を会話