

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、見に基づき改定された経緯

す。彼は「快い眠りこそは自然が人間にあたえてくれるなつかしい看護婦だ」ということを残しており、

県立看護大学 地域看護学助手 野口 裕子

睡眠は健康のバロメーターの一つ

す。時代を経て、睡眠は健康のバロメーターをはかる一つの指標になりました。

厚生労働省は、今年3月に「健康づくりのため

の睡眠指針2014」を策定しました。この指針

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。

また、別の横断研究でも、就寝時間が遅い者ほど、メンタルヘルスの所

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。適切に対処することがで

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

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でなく、健康悪化につながる可能性が高いと考え

間が6時間を下回ると日中に過度の眠気を感じる労働者が多くなることが示されています。また、いくつかの縦断研究では、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、メタボリック症候群を発症する危険性を高めることが示されています。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。

また働き盛りの皆さまは、バカンスや故郷への里帰りをするため、長期休暇を予定されている方が多いと思います。このような時期にぜひ、自身の睡眠について振り返っていただければ幸いです。