



睡眠

シフトワーク、長時間労働や長時間の通勤、夜にインターネットやゲームに夢中になる等、夜型の人が増えています。睡眠時間の短縮、睡眠の質の低下は健康に影響すると警鐘をならしている専門家もいます。睡眠は直接病気と関係ないと軽視しがちですが、実は健康と密接な関係があります。たかが睡眠とあなどらず、自身の睡眠を一度見直してみましよう。不眠が2週間以上続くような場合は、うつ病の可能性もあります。早目に専門医に受診しましょう。



「健康づくりのための睡眠指針 2014」厚生労働省 P3～P15

<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000047221.pdf>

「こころの健康 気づきのヒント集」厚生労働省 P10

https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11300000-Roudoukijunkyokuanzeniseibu/H25_kokoronokenko.pdf

「e-ヘルスネット [情報提供]」厚生労働省 > 休養・こころの健康 > 睡眠と生活習慣病との深い関係

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-02-008.html>