

「保健医療科学」 第64巻 第2号 予告

特集：緊急時の安全な水の確保（仮題）

過去30年間の水による健康危機管理事例（仮題）	岸田直裕
東日本大震災時の病院の水供給（仮題）	石橋良信
山形県の高濁発生による断水時の透析治療（仮題）	秋葉道宏
災害時の高齢者への給水対策（仮題）	下ヶ橋雅樹
災害時の安全な水の確保（仮題）	平山修久

編集後記

睡眠は生活習慣の一部であり、健康の保持・増進において重要な位置を占める。睡眠不足やシフトワークなどの「睡眠習慣」、また睡眠時無呼吸や不眠症などの「睡眠障害」は睡眠の質を低下させ、生活習慣病の罹患リスクを高め、症状を悪化させる。そのため厚生労働省は、平成12年から推進している「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」において、「栄養・食生活の管理」「身体活動・運動」「禁煙・節酒」などと並んで「十分な睡眠の確保」に取り組んできた。

平成15年3月には、睡眠について具体的な実践を進めていく手だてとして、「健康づくりのための睡眠指針」を策定した。これは、成人を対象として睡眠の問題を予防・改善するための情報を整理したもので、快適な睡眠のための7箇条として、（1）快適な睡眠でいきいき健康生活、（2）睡眠は人それぞれ、日中元気はつらつが快適な睡眠のバロメーター、（3）快適な睡眠は、自ら創り出す、（4）眠る前に自分なりのリラックス法、眠ろうとする意気込みが頭をさえさせる、（5）目が覚めたら日光を取り入れて、体内時計をスイッチオン、（6）午後の眠気をやりすごす、（7）睡眠障害は、専門家に相談、の7項目から成る。

この度この指針が11年ぶりに改訂され、「健康づくりのための睡眠指針2014」が策定された。睡眠と生活習慣病/心の問題との密接な関連を示す最新データ、また、若者・勤労者・高齢者の年代別に良い眠りのためのアドバイスを盛り込んだ内容である。指針は、（1）良い睡眠で体も心も健康に、（2）適度な運動、しっかり朝食、眠りと目覚めのメリハリを、（3）良い睡眠は、生活習慣病予防につながる、（4）睡眠による休養は、心の健康に重要、（5）年齢や季節に応じて、昼間の眠気に困らない程度の睡眠、（6）良い睡眠のためには、環境づくりも大事、（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、昼間に適度な運動でよい睡眠、（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）いつもとちがう睡眠には、注意、（12）眠れない、その苦しみを抱えずに、専門家に相談を、の12か条から成り、解説も合わせてインターネットで検索・閲覧できる。

こうした背景を踏まえて本号では、睡眠と健康についての各ライフステージ毎の知見を総覧した。睡眠の現状、健康影響、対策および今後の課題について簡潔に紹介されている。本特集が、公衆衛生上重要である睡眠問題の解決の一助となれば幸いである。

（政策技術評価研究部 佐藤元）