



・睡眠について

睡眠は体だけでなく心にも様々な影響を与えます。健康な心身を保つためには、適度な睡眠時間と質の高い睡眠の両方が必要です。ご自身の睡眠を見直し、より良い睡眠を目指してみませんか？

・交替勤務者の睡眠

睡眠には体内時計が深く関わっています。体内時計は様々なホルモンによって調節されています。代表的なものは以下の2つです。

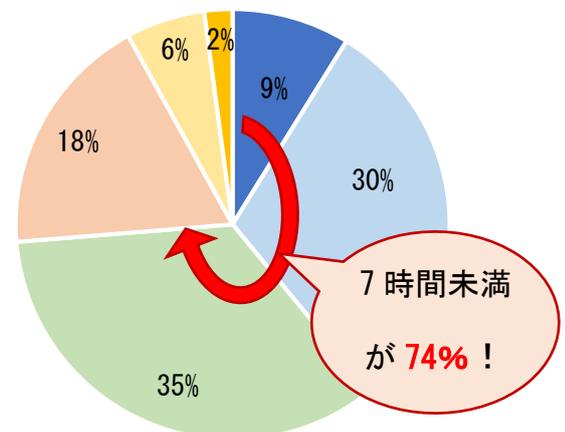
- ・眠くなるホルモン：**メラトニン**
- ・目を覚ましてくれるホルモン：**オレキシン**

これらは**日光の影響**を受け、調節されていますが交替勤務の方の場合は深夜業務を行うことでリズムが崩れます。

業務後に十分な睡眠、休息をとることでそのリズムは修正されますが、修正できない状態が続くと眠気や頭痛、体のだるさ等の身体症状が出現します。これを**概日リズム睡眠障害**といいます。十分な時間、質の良い睡眠がとれず、身体の不調が続いている交替勤務者の方は一度受診してみましょう！

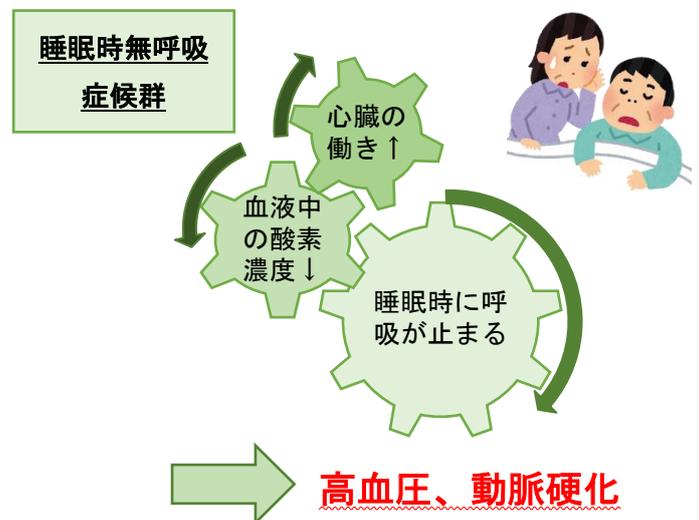
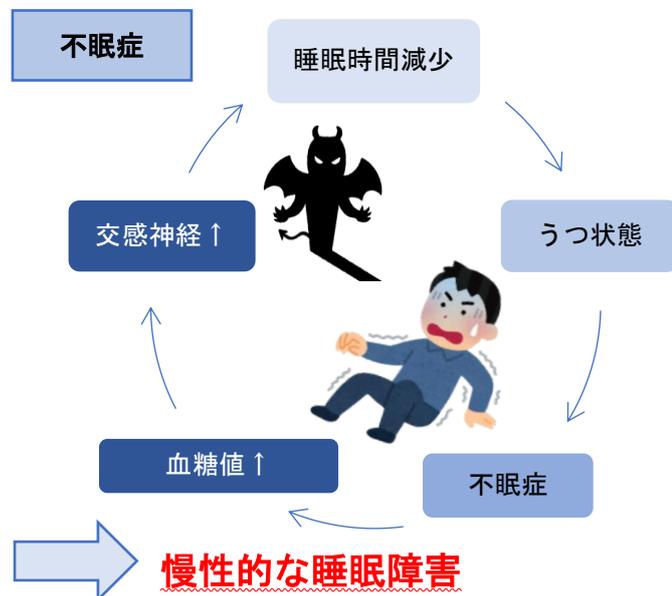
**1日の平均睡眠時間**

(R元年 国民健康・栄養調査報告より)



- 5時間未満
- 5時間以上6時間未満
- 6時間以上7時間未満
- 7時間以上8時間未満
- 8時間以上9時間未満
- 9時間以上

・睡眠障害の負のスパイラル



・睡眠の質を高めませんか？

睡眠の質を高めませんか？

今日からできる！

まずはこんな習慣とさよなら！

- ・寝る**30分前**のスマホ
- ・就寝前の食事
- ・過剰な**飲酒、ニコチン、カフェイン**の摂取
- ・**メタボリックシンドローム**
- ・ソファやこたつ等、**ベッド・布団以外**の場所で寝る

チェンジ！

取り入れるとさらに良眠へ！

- ・湯船に浸かる（就寝の**2-3時間前**）
- ・適度な**運動習慣**を身につける
- ・短時間のお昼寝（**15分程度**）
- ・自分に**合った寝具**で眠る（枕、マットレス、布団）
- ・朝に日光を浴びる

できそうなことから始めてみませんか？

### 睡眠状態チェックシート

- 寝ていると苦しくなることがある
- いびきがひどい
- 眠れない（お酒が無いと眠れない）
- 夜中に目が覚めることがある
- 日中に過剰な眠気がある
- 眠っているときに行動している

1つでも当てはまる方は受診しましょう！

- ・寝苦しさ、いびき：内科・呼吸器内科
- ・眠気、睡眠にまつわる症状：内科、精神科、心療内科

ミニコラム

## 3/1-3/8 は女性の健康週間です

厚生労働省では、毎年3/1~3/8を**女性の健康習慣**と定めています。女子特有の悩みは**ライフステージ**によって異なり、**個人差が大きい**のが特徴です。成人期は、月経や出産による心身の不調、中年期は**更年期障害**によって体の様々な部分に不調が生じやすくなります。（更年期障害は男性にも起こります！）

こんな取り組みはいかがですか？

- ・会社での**相談・サポート体制**の見直し
- ・もしもの時に**休める環境**を整備

★家庭内では…悩みに耳を傾ける、積極的に家事を手伝う

助け合いながら、全ての人が過ごしやすい社会を目指しましょう！

〈参考文献〉

- ・国民健康・栄養調査 R1年
- ・産業保健と看護 2021. Vol.13 No.1 P42-47
- ・厚生労働省 e-ヘルスネット 睡眠
- ・労働安全衛生研究所