

# ◆衛生委員会だより⑧◆

## ❖ 産業医講話 ❖

« 8月 » <睡眠について>②

☆睡眠の機能と健康との関係

- ・睡眠は全ての人の健康増進・維持に不可欠な休養活動。
- 良い睡眠は労働災害や自動車事故など眠気や疲労が原因の事故やケガのリスク低減にも役立つ。

睡眠の悪化は様々な疾患の発症リスクが増加し、寿命短縮リスクが高まることが報告されている。

☆睡眠の基本的な特徴

- ・一晩に眠ることができる時間には限りがある。無理に寝ようとしない。
- ・眠る事のできる時間は加齢により徐々に短くなる（早寝早起きの傾向が強まり朝型化する）
- ・必要な睡眠時間は季節によっても変動する。夏季に比べて冬季は10~40分程度長くなる。

（日長時間、高温多湿な寝室環境も一因と考えられている）

☆病気の影響による睡眠休養感の低下の可能性

- ・閉塞性睡眠時無呼吸、うつ病などの精神疾患など



« 9月 » <睡眠について>③

☆推奨事項

- ・長い床上時間は健康リスクとなるため、8時間以上にならない事を目安に、必要な睡眠時間を確保する。

・食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。

カフェイン、ニコチン、食塩、寝酒には気を付ける

・長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす

長時間の昼寝によるリスク→心肺機能の低下、認知機能の低下

\*床上時間とは

実際に眠っている時間ではなく、夜布団に入ってから朝目覚めて布団から出るまでの時間を指す



**高齢者は日中にできるだけ長く太陽の光を浴びる事、社会や他者とのつながりや信頼関係によって睡眠や身体活動などが促進される**



## 労働災害事故



発生日 令和7年6月24日

事故の状況：棚に物を片付けようとした際に、つま先立ちで背伸びしたところバランスを崩して転倒した。病院で右足捻挫と診断された。

« 10月 » <睡眠について>④

☆睡眠の環境づくりで大切なこと

- ・光の環境づくり

日中にできるだけ日光を浴びると体内時計が調節されて入眠しやすくなる。

寝室にはスマホやタブレット端末を持ち込まず、できるだけ暗くして寝る事が良い  
睡眠につながる（ブルーライトを含む明るい光を避ける）

- ・温度の環境づくり

寝室は暑すぎず寒すぎない温度で、就寝1~2時間前に入浴してから寝床に入る

- ・音の環境づくり

出来るだけ静かな環境でリラックスできる寝衣・寝具で眠ること

« 11月 » <睡眠について>⑤ 「健康づくりのための睡眠ガイド2023」より

☆運動、食事等の生活習慣と睡眠について

- ・適度な運動習慣を身につける

定期的な運動習慣を確立し少しずつ運動時間を増やしましょう（1日60分程度が理想）

- ・しっかり朝食を摂り、就寝直前の夜食を控える

夕飯は就寝3時間前には済ませるように

- ・就寝前にリラックスし脳の興奮を鎮める事が大切

寝床に就く1時間前にはリラックスする時間を確保する工夫が必要

リラックス法は人それぞれ。最適な方法を各人見つける事が重要

- ・規則正しい生活習慣で良質な睡眠を、日中の活動と夜間の休息・睡眠にメリハリを



### ◆派遣会員就労先を訪問しました◆

① ゆうあいプラザ / 7月28日

夜間管理業務

② 老人福祉センターあけぼの / 8月28日

日中管理業務

③ 藤代武道場 / 9月30日

日中管理業務

④ ゆめみのデイサービスセンター 10/28日

調理補助業務

⑤ 老人福祉センターさくら荘 / 11月17日

日中管理業務

