

安全衛生活動

R7.9月号

今回は、健康な睡眠のための知識についてお話します。

日本人の約20%が不眠症を抱えているといわれていますが、就労世代における頻度はそれよりも高いとの報告があります。また「睡眠負債」という言葉もありますが、睡眠不足は日中の生活にも悪影響を及ぼし生産性低下にもつながります。

不眠症には寝つけない、夜中に目が覚める、早朝に目が覚めるなどの症状があり、これが続くと生活習慣病や肥満のリスクも高まります。また、適切な睡眠はこころの健康にも不可欠であり、不眠がメンタルヘルス不調の初期症状として現われているかもしれません。

快眠はストレス解消や健康維持に影響を与え、パフォーマンスの向上につながります。睡眠の問題について正しい知識を伝え、従業員が生き生きと働けるお手伝いをしたいと思います。

良い睡眠のための3つのポイント



環境をととのえる（『光・温度・音』を意識）

<光>

- 朝日を浴びる
- 寝る時は暗くする

<温度>

- 寝る前は身体をあたためる
- 部屋を暖かくする

<音>

- 静かな環境を意識
- リラックスできる音楽を活用する



日中の活動を増やす（寝る2～4時間前まで）



ジョギング



ゴルフ



水泳



サイクリング



子供と遊ぶ



寝る前の食事や間食、嗜好品を控える

寝る2時間前からは控える



夕方以降のカフェインは控える



タバコ・お酒は控える



スマートフォンの使用を控える



今日から実践！

良い睡眠のポイント

働く人の必要な睡眠時間は **6～9時間**

※個人差があります

睡眠時間が短いことでの健康リスク

肥満

高血圧

糖尿病

狭心症・心筋梗塞

脳卒中

認知症・うつ病



睡眠不足とヒューマンエラーとの関係は、ケアレスミスや居眠り運転だけでなく、多くの重大な産業事故や医療事故の原因にもなっています。例えば、スペースシャトル「チャレンジャー号」の爆発事故や、スリーマイル島原発の事故は、調査委員会の報告書によって作業員の睡眠不足が間接的に影響していたと結論付けられています。

9月もまだまだ残暑が続くと思いますが、良い睡眠のための3つのポイントを参考に、今一度、自分の一日のサイクルを見直すとともに、自ら健康管理をしっかりと行いながら、仕事や趣味に打ち込んで頂ければと思います。ご安全に！

お客様と成長し素晴らしい未来をつくる