

版元：独立行政法人労働者健康福祉機構

奈良さんぽ

奈良産業保健総合支援センター

〒630-8115 奈良市大宮町1-1-32

奈良交通第3ビル3F

TEL：0742-25-3100

FAX：0742-25-3101

HP <http://www.nara-sanpo.jp/>

Eメール [info@nara-sanpo.jp](mailto:info@nara-sanpo.jp)

Vol. 18 2014年 夏号

# かわら版

## 奈良産業保健総合支援センターについて

平成26年度から、産業医、衛生管理者等の産業保健スタッフに対する専門的・実践的研修や専門的相談への対応、情報提供などを行う産業保健推進センター事業、産業医等の選任義務のない労働者50人未満の小規模事業場に対し、健診後の意見聴取等の産業保健活動を支援する地域産業保健事業及びメンタルヘルス不調の未然防止から職場復帰支援まで事業者が行う職場のメンタルヘルス対策を総合的に支援するメンタルヘルス対策支援事業の「産業保健3事業」の一元化を行い、新たに「産業保健活動総合支援事業」を実施することになりました。

それに伴い、事務所の名称を奈良産業保健推進連絡事務所から奈良産業保健総合支援センターに改められ体制の強化が図られました。

平成24年度には奈良産業保健推進センターから奈良産業保健推進連絡事務所に、また、今年度は奈良産業保健総合支援センターに名称変更がなされ、産業保健スタッフの皆様には大変ご迷惑をおかけしましたが、引続きご利用いただきたくお願い申し上げます。

なお、事務所の所在地、電話番号等の変更はございません。

## 夏の暑さと睡眠

執筆者：大阪労災病院 治療就労両立支援センター

保健師 米山 貴子

日中は暑さも感じる季節となつてまいりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。新年度が始まり連休が過ぎ、少しずつ春からの疲れが心身ともに出てくる頃なのではないかと思ひます。そんな時こそぐっすり眠ってしっかり休みたいところですが、外気温が上がり寝苦しくなると何となく疲れが残っているように感じますね。睡眠不足は心身の様々な疾病との関連が指摘されており、睡眠の適否は生活の質を左右すると言っても過言ではありません。

そこで今回は夏の暑さにも負けず良質な睡眠をとるためのポイントをお伝えできればと思います。

#### <睡眠の仕組み>

睡眠には時刻依存性の概日リズムと時刻非依存性のホメオスタシスと呼ばれる二つの調整機構があります。概日リズムとはいわゆる脳内の生物時計であり、ホメオスタシスは先行する断眠時間によって睡眠の質と量が決まるといえるものです。

睡眠時間や入眠のタイミングは体温の概日リズムに影響されており、体温が上昇する時期には体は起きて活動するようにセットされており、逆に体温が降下する時期には活動を停止して眠るように出来ています。高体温期では午後2時の眠気（post lunch dip）を例外として入眠しにくい仕組みになっています。

赤ちゃんは眠くなってくると手足が温かくなると実感されている方も多いと思いますが、人の手足の皮膚温は入眠期で上昇します。これは入眠期に末梢血管が拡張して熱を発散させようとしているためですが、その一方で睡眠中では前額部の皮膚温が身体の表面で一番低くなります。このことから「頭寒足熱」は生理学的にも適正な温度分布といえます。

このように、夏の暑い時期は熱の発散がし辛く、身体に熱がこもりやすいため寝苦しく感じるというわけです。

#### <睡眠のリズムを乱さない>

良質な睡眠を取るための土台は体内の生物時計を乱さないことです。

バランスの良い食事をできるだけ決まった時間に摂り、活動時間中にしっかりと運動で体温を上げ、そして夜更かしを避けて7時間前後の睡眠を確保することでリズムが整い、自然に良質な睡眠が得られるようになってきます。

夜勤や交代勤務に従事している方は活動時間帯に眠らなければならない、また身体が休息に入っている時間に働かなければならないのでリズムに乱れが生じやすくなります。

簡単に済ませがちな食事のバランスや身体活動量の低下に注意して、サングラスやカーテンなどで光の刺激を避けるなどして眠りやすい環境を整えることが大切です。

#### <暑い夏でも快適に！睡眠環境の工夫>

##### ① 定期的な換気

熱気を逃がし湿度を下げます。帰宅後は床や天井などに扇風機を当てて、こもった熱を逃がすのも効果的です。

##### ② 通気性の良い寝具を選ぶ

寝具は体に密着しないものや軽い肌触りのものがお勧めです。掛布団だけではなく、敷布団も通気性の良いものにしてまめに干してたままった湿気を取りましょう。寝衣についても熱が発散しやすいものを選ぶことがお勧めです。ただし腹部は冷やさないよう注意が必要です。

##### ③ エアコンは冷やしすぎず、タイマーをうまく利用しましょう

室温は26～28℃に設定して冷えすぎないように注意します。扇風機で足元に弱風を送るなどして気流を作ると湿度が下がり、入眠しやすくなります。就寝後約2時間後に深い睡眠へとはいっていくため、タイマーを設定する場合は2時間程度が適当です。その後は自然に体温が下がり、熟睡しやすい状態に安定します。

##### ④ 頭や背中、足元を冷やす

熱が溜まりやすいのは頭部と背部、大腿部です。ただし冷やしすぎは覚醒を促すので注意しましょう。

⑤ 寝る前に明るい光を浴びない、起床後は朝日を浴びる

明るい光を浴びると身体が活動モードになります。室内の照度を落とし、テレビやパソコン、スマートフォンなど液晶の見すぎに注意しましょう。

⑥ 寝る前のアルコールやタバコはやめる

アルコールやタバコに含まれる成分は脳を覚醒させるだけではなく、睡眠の質も下げてしまいます。またカフェインの多い飲み物は就寝前には摂らないようにしましょう。

<まとめ>

いかがでしたか？思い当たる部分があればそこから見直すことによって、夏の暑い時期でも快適な睡眠を得ることができます。是非快適な睡眠環境でしっかり眠り、爽やかな朝をお迎えください。

### 産業保健相談員相談日のご案内

奈良産業保健総合支援センターでは、産業保健及びメンタルヘルスに関する様々な問題について、専門スタッフがご相談に応じ、解決方法を助言いたします。

相談方法	申込方法	備考
来所（面談）	予約制	事前に電話又はメール等でお申込み下さい。
電話	0742-25-3100	平日の9時～17時
FAX	0742-25-3101	24時間受付
メール	info@nara-sanpo.jp (HPからの受付もできます)	24時間受付

※24時間受付の場合でも、回答は開所時間内とさせていただきます。

相談は無料です。

- 相談内容に関する秘密は厳守いたします
- どの相談員に相談してよいかわからない場合は、事務局までご相談ください。
- 産業医学・メンタルヘルス・カウンセリング・労働衛生工学・保健指導を担当する相談員は常勤ではありませんので、電話、FAX、メールによる相談の場合の回答に時間を要することがあります。
- 面談による相談は事前予約が必要となりますので、相談をご希望の方は事務局まで、ご連絡ください。

なお、精神科医師によるメンタルヘルス相談は、毎月第3金曜日の午後1時30分から3時30分までとなっています。

## 地域産業保健センターのご案内

地域産業保健センターは、労働基準監督署の管轄区域ごとに1箇所ずつ設置され、産業医選任義務のない従業員50人未満の職場の事業者や従業員の皆様に対して、医師・保健師などが健康相談や保健指導のサービスなどを無料で行なっております。

- 北和地域産業保健センター 奈良市柏木町 519-7      Tel0742-33-5235
- 葛城地域産業保健センター 大和高田市大中 106-2 高田経済会館内  
Tel0745-23-2431
- 桜井地域産業保健センター 桜井市大字金屋 136-1 桜井保健会館内  
Tel0744-43-8766
- 南和地域産業保健センター 五條市野原西 6-1-18 保健福祉センターカルム五條  
五條市医師会内      Tel0747-25-3059

## センターからのお知らせ

- 奈良産業保健総合支援センターでは、以下の業務を行っておりますので、是非ご利用ください。
  - ① 産業保健関係者からの産業保健に係る専門的相談への対応や事業場訪問による実地相談を行う。
  - ② 産業保健関係者の専門的・実践的能力向上を図るための研修を行う。
  - ③ 中小規模事業場のメンタルヘルス対策を普及促進するため、メンタルヘルス対策促進員が事業場を訪問し、事業場のメンタルヘルス対策の導入に関する取組について支援する。
  - ④ 中小規模事業場におけるメンタルヘルス教育の継続的な実施を普及させるため、管理監督者等に対してメンタルヘルス教育の方法について支援する。
  - ⑤ WEBやメールマガジンによる地域の産業保健に関する情報提供、リーフレット等による広報を行う。
  - ⑥ 事業者等を対象とした啓発セミナー等を開催する。
  
- ※ 当センターのホームページには、産業保健に関する情報、メンタルヘルス対策に関する情報が満載です。ぜひアクセスを！
- ※ メールマガジンへの登録をお願いします。メールマガジンを月に1度発信しています。研修会の開催案内、行政情報等産業保健に役立つ情報をお届けしています。

◆かわら版についてのご意見、お問い合わせは下記へご連絡下さい◆

〒630-8115 奈良市大宮町1丁目1番32号      奈良交通第3ビル3階

独立行政法人労働者健康福祉機構 奈良産業保健総合支援センター

電話：0742-25-3100      F A X：0742-25-3101

Eメール：[info@nara-sanpo.jp](mailto:info@nara-sanpo.jp)