

版元：独立行政法人労働者健康福祉機構

奈良さんぽ

奈良産業保健推進連絡事務所

〒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

Vol. 17 2014年 春号

かわら版

奈良産業保健推進連絡事務所の名称変更について

平成26年4月1日より「奈良産業保健総合支援センター」に名称が変更されます。詳細につきましては、次号に掲載いたしますが、業務内容は概ね従前どおりであり、また、センターの所在地、電話番号、FAX番号及びメールアドレス等の変更はありませんので、引き続きご利用をお願い致します。

春を迎えるにあたっての体調管理

快 眠

～グッスリ睡眠・スッキリ目覚めで元気な労働生活を！～

奈良産業保健推進連絡事務所

相談員保健師 上坂聖美

「春眠暁を覚えず」の諺があるように、なぜか「朝、目覚めが悪く起きられない」なんて心当たりありませんか？今回は、体調管理に役立つ、「快眠法」についてお話します。

①グッスリ睡眠チェック

- 睡眠時間が不規則
- 昼間眠くて仕方がない
- 床に入ってもなかなか寝つけない
- 夜中に何度も目が覚めて眠れなくなることがある
- 朝早く目が覚めてしまう
- 眠りが浅く、疲れがとれない
- 疲れがなかなかとれず、だるい
- 仕事のミスが増えている
- 週末に寝だめをしている
- ささいなことでイライラする

□寝酒を飲む習慣がある

チェックが多いほど要注意

②眠っているあいだに心身の休養やメンテ、そして不足すると・・・

睡眠中は心身の休養のみならず、心身のメンテナンス作業がおこなわれている。例えば、成長ホルモンの分泌により免疫機能を高める。また脳では、記憶の整理が行われる。睡眠不足は、糖尿病や高血圧を悪化させたり、記憶力の低下やうつ病などの心の病を招くストレス物質を増やしたりする。

③時間より質の良い睡眠

起きている時間が長いと、その次の睡眠で深い眠りの量が増え、睡眠の質が良くなる。睡眠時間を長く（寝だめ）すると後半には浅い眠りが多く質が悪くなり、かえって疲れてしまう。

④ストレス解消には睡眠

睡眠中に分泌されるホルモンには、細胞・組織の傷を癒したり、ストレスを和らげたり、体内でエネルギーを作ったりする働きがあり、一晩ぐっすり眠れば疲れが取れ、心と体に元気が取り戻される。

④「快眠」のコツを身につけよう

「規則正しい」「体温を下げて寝つきをよくする」「グッスリ眠って目覚めを良くする」生活習慣と寝室の環境にコツがある。

「生活習慣編」

- 食事は寝る前3時間までにとる。冬は鍋料理やキムチ・唐辛子などのカプサイシンを含む食べ物で一気に体温を上げると、食後に体温が下がり寝つきがよくなる。
- 寝る前は多量の飲酒やカフェイン・喫煙を控える
- お風呂は寝る1時間前に、ぬるめ（38℃～40℃）でゆっくりつかる
- 朝日を浴びる（睡眠ホルモンであるメラトニン分泌のリセット）
- 日中積極的に体を動かし、寝る2時間前、手足の血行を良くするストレッチで体温を上げる
- 昼寝は20分～30分くらいに（昼寝前にカフェインを飲んでおくと目覚めが良い）
- 夜9時以降強い光を浴びない（テレビやパソコン・携帯などのブルーライトは睡眠ホルモン（メラトニン）の分泌を妨げる）

「寝室編」

- 照明は間接照明（ホテルのフットライト程度）か消す
- 室温・湿度は夏場25～28℃、冬場18～22℃で湿度は50～60%を保つ
- 寝室の色は寒色系：心が落ち着く
- 寝具では、枕を自分に合うサイズに、布団を背骨やおしりが沈み込まない程度の硬さにする。
- 頭寒足熱：寒い時は、湯たんぽやカイロで調節する
- アロマセラピーなどを活用し、ラベンダーやローズマリーなど好みの香りを楽しむ

3週間以上続く不眠に悩んだら専門家に相談を！

（引用：社会保険出版社いきいき健康シリーズしっかり眠って翌朝スッキリ「睡眠」監修清水徹男）

連絡事務所からのお知らせ

- 奈良産業保健推進連絡事務所では、厚生労働省から委託を受け「メンタルヘルス対策支援センター」を設置し、メンタルヘルス不調の予防から職場復帰支援まで職場におけるメンタルヘルス対策についての総合支援窓口を開設しています。精神科医・カウンセラー（臨床心理士）等による窓口相談、産業カウンセラー・社会保険労務士等のメンタルヘルス対策促進員による事業場に出向いての情報提供やアドバイス（個別支援）等を実施しています。

例)

- 従業員の心の健康対策への取組方法がわからない。
- 心の健康づくり計画はどのようにつくればよいのか。
- 職場復帰支援プログラムはどのようにつくればよいのか。
- 社内スタッフや従業員への教育・研修はどうしたらよいのか。

詳細につきましては、当事務所のホームページをご覧ください。

- ※ 当事務所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 奈良産業保健推進連絡事務所

電話：0742-25-3100 FAX：0742-25-3101

Eメール：info@nara-sanpo.jp