

○睡眠の日 9月3日

「睡眠の日」は、秋（9月3日）と春（3月18日）の年2回あります。
日本睡眠学会と精神・神経科学振興財団が設立した睡眠健康推進機構が、睡眠健康への意識を高めることを目的に制定しました。
「睡眠の日」の前後1週間8月27日～9月10日は、健康睡眠週間として啓発活動が行われています。



○成人の睡眠時間は6時間以上が目安！

厚生労働省は、令和6年2月に「健康づくりのための睡眠ガイド2023」において、成人の睡眠時間を「適正な睡眠時間には個人差があるが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する。」と推奨しました。

しかし、1日の平均睡眠時間が6時間未満の成人の割合は、男性37.5%、女性40.6%（令和元年の国民健康・栄養調査結果）であり、1/3以上の方の睡眠時間が少ない状況となっています。

習慣的に7時間前後睡眠をとっている人は、死亡や疾患のリスクが最も低く、6時間未満の短い睡眠は疾患リスクの増加と関連することが分かっています。

- ・死亡1.12倍
- ・2型糖尿病1.37倍
- ・うつ病2.27倍
- ・認知症1.68倍
- ・肥満1.13倍
- ・メタボリックシンドローム1.08倍



○不眠症状のタイプ

- 【入眠障害】 布団に入ってもなかなか寝付けない。悩み事が多いと生じやすい。
- 【中途覚醒】 睡眠中に何度も目が覚める。一度目が覚めるとなかなか寝付けない。
- 【早朝覚醒】 目覚まし予約時間よりも早く目が覚めてしまい、そのあと寝付けない。
- 【休養感の低下】 睡眠時間は十分にもかかわらず、体の疲れが取れず休まった感覚がない。



いずれかの不眠症状が2週間以上続く時は、医療機関を受診することが推奨されています。

○睡眠と嗜好品の関係

・カフェイン

カフェインは、1日400mgを超えないようにしましょう。

例）ドリップコーヒーの場合、コーヒーカップ4杯（700ml）まで。



・アルコール

アルコールは、一時的に寝つきを良くしますが、睡眠の後半の眠りの質を顕著に悪化させてしまいます。飲酒量が増えると、中途覚醒も増えます。飲酒量には注意しましょう。

・喫煙

タバコに含まれるニコチンには、覚醒作用があります。睡眠の質の低下をもたらしますので、喫煙を控えましょう。

○眠れない時は

感情が高ぶって眠れない時は、リラックス法を取り入れましょう。

例）静かな音楽を聞く、入浴（40度以下）・足湯、アロママッサージ、瞑想など

○今夏開催した各種セミナーをご紹介します

★スリープタフネスセミナー 『働く力を睡眠で』 株式会社ルネサンス

7月24日(水)午前・午後 受講者 72名、

8月2日(金)午前(女性限定)受講者 38名 計110名 ホテル白萩



睡眠をめぐる健康リスクやホルモンバランスの解説から、良質な睡眠を手に入れるための8つのソリューション(起床時間の設定、運動、食事等)の講義。自身の睡眠課題をチェックし、良質な睡眠のための行動を計画する機会となりました。

受講者の感想

- ・睡眠の大切さを知ることができました。
- ・自分の睡眠課題を知り、タイプにあった対応法を学べた。エクササイズも参考となった。
- ・自分にとっての理想の睡眠を確認することで目標がはっきりし、やるべき事、やめるべき事が分かった。



ストレッチ
&
マッサージ中

★若年層健康増進セミナー ～スタートアップ食べて動いてはじめよう！健康的な生活習慣～

8月1日(木) 受講者 17名 ホテル白萩

『生活習慣の見直しから』 東北中央病院副看護師長 安達 千佳子 氏

『食事で健康投資(ヘルシー食を食べながら)』、『SMART 今後の健康増進目標を設定しよう』

東北中央病院主任栄養士 佐藤 美華 氏

『運動 スタートアップ編』 RAIZAP株式会社 竹田津 瑛信 氏

健診結果の見方、食事のとり方、自宅でできる運動について講義を行いました。また、血糖(食前、食後1～2時間後)を測定し、食後や運動後の血糖値の変化を把握しました。受講者それぞれが、3ヶ月後における健康増進目標の設定を行いました。

ここから3ヶ月間、健康作りに励んでいただき、11月にフォローアップを受けます。

受講者の感想

- ・たんぱく質を具体的にどのくらい食べたらよいか、運動が体に良い科学的な根拠、ガンにならないためには生活習慣が大切など参考になる話ばかりでした。
- ・血糖値の測定が面白かった。
- ・日常生活の中で簡単に取り入れることができそうなストレッチや運動なので、実施していきたいです。



★ストレスマネジメント講演・演奏会

8月7日(水) 受講者266名 日立システムズホール仙台

・第一部:『楽しく学ぶ! 教職員のためのストレスマネジメント講座』

公立学校共済組合東海中央病院メンタルヘルスセンター長 心療内科部長 坪野 賢二郎 氏

・第二部:リラクゼーション演奏会 1966カルテット

第一部では、教職員のストレス要因とその傾向についてや、職場・日常生活でのストレス対処法についてメンチメーターアプリを活用し、クイズ感覚で受講者の回答を共有しながら講話いただき、最後に瞑想を行いました。

第二部は、チェロ・バイオリン・ピアノによる演奏で、ビートルズの楽曲を中心に計14曲を満喫していただきました。

受講者の感想

- ・先生の話が具体的で分かりやすく、意見の共有はスマホを使った参加型で参加しやすく、楽しかったです。瞑想もすっきりしました。
- ・参加型が面白かったです。講師の先生の話も楽しく分かりやすかったです。
- ・日頃聴いている曲でも管弦曲にすることにより、より心に染み渡ることを体験できた。
- ・なかなか生の演奏を聴く機会がないのでとてもよい時間でした。カルテットの音楽が素晴らしかったです。癒されました。



★ウェイトコントロールセミナー

7月30日(火) 受講者48名 オンライン開催 RAIZAP 株式会社

メタボリックシンドローム該当者等の健康上のリスクを改善することを目的に、生活習慣の見直しに向けた講義と運動実技をオンラインで開催しました。

講義では生活習慣の振り返りや健康的な食事方法について講義があり、運動実技では、日常生活で気軽にできる運動を実践しました。

受講者の感想

- ・楽しく勉強できて、食事について学びが多かった。
- ・健康や体力向上の意識が高まった。
- ・セミナー受講前と比べものにならないくらい自分の生活への意識が変わりました。

オンライン開催



○健康診断結果が届いた方へ

今年度の定期健康診断結果が届いた方は、自身の健康診断結果の項目を一つ一つ振り返りましょう。

C・D判定となった方は早めに再検査を受けましょう。

