

おろしまち保健室だより

Vol.42 令和7年3月

共同設置保健師の赤間です。年度末のあわただしい時期をお過ごしのことと思います。今回のテーマは「睡眠」です。「春眠暁を覚えず」という言葉の通り、朝のおふとんから離れがたい季節ですね。3月18日は「春の睡眠の日」です。この眠たい時期だから制定されたのでしょうか。いいえ、「睡眠の日」は、春（3月18日）と秋（9月3日）の年2回あり、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たそうです。「睡眠の日」の前後1週間は、健康睡眠週間（春：3月11日～25日、秋：8月27日～9月10日）とし啓発活動が催されます。ちなみに、「世界睡眠デー」というのもあり3月19日に制定されており、日本だけではないのですね。

良い睡眠がもたらすメリット、からだところのメンテナンス



良い睡眠が私たちの身体と心の健康にもたらしてくれるメリットはたくさんあります。

- 脳や心臓の血管、代謝や内分泌、免疫の維持
- 認知機能、精神的な健康の増進・維持
- 日中の活動で生じた心身の疲労を回復
- 成長や記憶（学習）の定着・強化など環境への適応能力を向上

昔から寝る子は育つといいますが、子供に限らず睡眠は、成人や高齢者の健康増進・維持にも不可欠な休養活動です。

子供だけじゃない、働く大人にも睡眠が大事な理由

働く大人のご挨拶「お疲れさまです」は無意識にでてきますよね。お互いの仕事などの疲れをねぎらう気遣いと、仕事は疲れるもの前提の感覚は、どうも日本人特有らしいです。

そんな私たち、日本の企業従業員1万人以上を対象とした調査によると、労働パフォーマンスとさまざまな生活習慣の関係について分析した結果、**労働パフォーマンス低下には男女とも睡眠による休息の不足が最も強く関係している**ことが分かりました。業務で十分なパフォーマンスを発揮するために**大人が本当に必要としているのは睡眠**でした。

自分が十分な睡眠をとれているかどうか、みなさんの自覚はいかがでしょうか？以前、おろしまち保健室だより令和4年9月号でも睡眠をテーマに取り上げました。あなた自身の眠気をチェックする“眠気尺度”を掲載しましたので興味のある方はこちらをご覧ください

<https://os-kenpo-sendai.jp/dayori/dayori2209.pdf>。

健康づくりにつながる睡眠の量と質の向上

睡眠不足や不眠といった睡眠の問題を放置してはならない理由があります。

- ① 睡眠不足は、日中の眠気や疲労に加え、頭痛等の増加、情動が不安定になる、注意力や判断力の低下にともなう作業効率の低下、学業成績の低下等の影響を及ぼしますし、事故等の重大な結果を招く場合もあります。
- ② 睡眠不足や睡眠の問題が慢性化すると、肥満、高血圧、糖尿病、心疾患や脳血管障害の発症リスクの上昇や症状の悪化に関連します。死亡率の上昇にも関与することが明らかとなっています。
- ③ うつ病などの精神疾患においても、発症初期から睡眠の問題が出現し、治癒した後の再燃・再発リスクを高めることが知られているとともに、睡眠の問題自体が精神障害の発症リスクを高めるという報告もあります。

上記のことを避けるためには、日頃から睡眠時間の長さを確保すること、今の睡眠で休養がとれている実感があることが、心身の健康や安全を保持し、生活の質を上げていくことに必要になってきます。

では、具体的に普段の日常生活で気をつけることとしておすすめなのが、

朝：規則正しい起床時刻を心がける（休日に夜ふかし・朝寝坊しない）

昼：日中は積極的にからだを動かす

夜：カフェイン・飲酒・喫煙を控える

夜間のパソコン・ゲーム・スマホ使用は避ける

就寝間際の夕食、夜食は控える

ストレスを寝床に持ち込まない

寝室はなるべく暗く心地よい温度にする



大事なものは生活のメリハリと、過剰な刺激物を避けることですね。また、眠れない、眠りに不安を感じる場合は医療機関や専門家に相談してみましょう。

【引用】

- 厚生労働省 成人のためのGood Sleepガイドー健康づくりのための睡眠ガイド2023
<https://www.mhlw.go.jp/content/001288005.pdf>
- 企業従業員の労働パフォーマンス低下には 睡眠による休息の不足が強く関係する TSUKUBA JOURNAL 筑波大学2023 <https://www.tsukuba.ac.jp/journal/medicine-health/20231115140000.html>

【今後のおろしまち保健室】

令和7年 3月19日（水）

※3/20が祝日のため変更します

令和7年 5月15日（木）

13：30～16：30

卸町会館2階第2会議室

保健師のひとりごと

私自身、寝つきが悪さが長年の悩みでして、あれこれ試して苦戦してます。昼食後など眠い時は数分でも目を閉じて休むようにしています。

睡眠に限らず、相談したいことがあったら、おろしまち保健室に気軽にいらしてくださいね。



お問い合わせ先【仙台卸商健康保険組合】

984-0015 宮城県仙台市若林区卸町2-9-5 TEL022-235-5896

おろしまち保健室（保健師）：hokenshitu@os-kenpo-sendai.jp