

春は、異動や引っ越しを伴う転勤など、仕事や生活環境が大きく変化する時期です。特に、新社会人にとっては期待と緊張を伴う新たなスタートです。新たな気持ちで仕事に臨めるよう、こころとからだを整えていきましょう。

良い睡眠で、しっかり疲労回復を。

1. 睡眠リズムを整えましょう。

4月は新生活への緊張で自律神経が疲れやすく、睡眠リズムも影響を受けます。体内時計のリセットでリズムをつくり、眠気を促すホルモンを上手に促し、身体と脳の休息を確保しましょう。

朝は、日光浴と朝食を。

太陽の光を浴び、朝食をとることで、体内時計をリセットできます。リセット後約 15 時間で眠気につながるため、平日も休日も同じ時間に起きると調子が整います。

昼は、適度な運動が効果的。

適度な疲労のためには、活動量を維持すること。日中に眠気があるときは、15 分程度の仮眠を上手にとり入れること。カフェインをとってから仮眠をすると、目覚めがよいようです。

夜は身体を温め、照明を控え、リラックスできる環境を。

寝る前の入浴やホットミルク、音楽鑑賞、読書は効果的です。カフェインや深酒、喫煙はできるだけ控えましょう。

寝る間際まで仕事のことを考え、悩むことも不眠につながります。就寝前はリラックスできるよう、今日一日の嬉しかったことや美味しかったものなどを思い出しながら、穏やかな気分で布団に入ることをお勧めします。

スマホやタブレット、PC もこまめと時間を決めて。布団・ベッド、できれば寝室には持ち込まないこと。

2. 睡眠の効果について

睡眠は、身体と脳の休息を促し、翌日の活力を養う大切な時間です。良い眠りは、対人関係や仕事のパフォーマンス向上、そして、生活習慣病予防にもつながります。

不眠の影響

- ・集中力低下(ミスや事故が増える)
- ・イライラ、怒りやすくなる
- ・うつ症状などにも影響
- ・食欲増大 ・血圧上昇
- ・血糖コントロール不良 など



良眠の効果

- ・集中力 UP(仕事の効率が上がる)
- ・やる気、気持ちが安定する
- ・知識や記憶を定着させることができる
- ・生活習慣病の予防につながる
- ・免疫力を維持できる

3. 働く世代の睡眠について

日本は、欧米諸国と比較すると、睡眠時間が少ないといわれています。その中でも、就労者の睡眠時間は短く、男性よりも女性が、そして特に 40 代の睡眠時間が短いです。ライフスタイルの変化に伴い睡眠時間は減少傾向、厚生労働省の調査では、平均睡眠時間が 6 時間未満の人の割合が、40 代で約 4 割という結果が出ています。最近では、健康推進対策として「睡眠」を取り入れる企業・団体も増えてきました。個々でも、自分の睡眠が良いものとなっているか、見直してみませんか。

「睡眠時間」がとれないときは、「睡眠の質」「日常に支障のない休息」を意識しましょう。

4. 睡眠障害について

不眠以外にも症状があるときは、なんらかの睡眠障害を抱えている可能性もあります。ストレスで不眠が続いている場合は、医療機関に頼ることもセルフケアのひとつです。また、睡眠時間を確保しても日中の眠気がかなり強いときは、車の運転を控え、専門医のアドバイスを受けることをお勧めします。

【睡眠時無呼吸症候群(SAS)】

睡眠時に呼吸が止まり、深い眠りにつくことができず、慢性的な睡眠不足となります。肥満がみ、夜間のいびきが気になる方は要注意です。生活習慣病が引き起こされるリスクも高く、死亡率も高くなるため、早期治療が必要です。



【ナルコプシー】

脳内の睡眠を調整する機能がうまく働かず、通常眠ることがない状態で居眠りをしてしまいます。脳内の異常が原因とされる過眠症の1つです。



生活習慣病を知ろう ～高尿酸血症～

今年度は、生活習慣病に関する情報をシリーズでお伝えしていきます。今回は「高尿酸血症」です。

尿酸の排泄機能が低下している場合や、プリン体分解時に生じる尿酸が多い場合に、血液中の尿酸値が異常に高くなります。これを「高尿酸血症」といい、日本人は排泄機能の低下によるものが多いとされています。高値が続くと、痛みを伴う痛風発作(痛風関節炎)、腎障害、尿路結石、そして虚血性心疾患のリスクも高まります。食生活の欧米化や飲酒量の増加などに伴い増え続け、かつて50代以降で多かった発症は、最近では30代がピーク、30～40代の男性の3割が高尿酸血症ともいわれています。

尿酸は法定項目ではありませんが、宮城県教育委員会では、定期健康診断の項目の1つとしています。9.0mg/dlを超えると痛風発作のリスクが急増するため、高値が続く場合は医療機関で相談しましょう。

予防のためには……

- ・アルコールを控える
- ・軽い有酸素運動
- ・プリン体を控える (魚卵、肉、魚など)
- ・水分を多めにとる
- ・野菜を摂取する



出典)健康づくりのための睡眠指針 2014、生活習慣病予防のための健康情報サイト「eヘルスネット」、平成26年版厚生労働白書、令和元年国民健康栄養調査報告、高尿酸血症・痛風のガイドライン第3版

新入職員の健康管理について

新しく社会人となる人は、初めての体験も多く、生活や職場環境、日々の業務に慣れるまで緊張も大きいでしょう。学生時代に夜型生活だった場合は、規則正しい生活を整え、簡単でもよいので必ず朝食をとり、栄養バランスを意識して過ごしましょう。疲労は気付かぬうちにたまっていきます。上司や先輩には早めに相談し、ストレスを上手に緩和しながら過ごしていくこと、そして、支え合える友人や同期の絆を大切にしましょう。

【令和5年度 教育庁本庁の衛生管理目標 について】

年間目標は『いきいきと働きやすい職場づくり』

4月～6月の目標は「気づき・声かけ・フォローしあえる体制づくりを」です。

入職や異動による環境の変化もあるため、コミュニケーションのとりやすい環境をつくり、快適職場を目指しましょう。

※本庁の衛生管理目標ではありますが、本庁以外の所属でもご参考ください。