

○睡眠の日9月3日（睡眠週間8月27日～9月10日）

（公財）神経研究所睡眠健康推進機構が（一社）日本睡眠学会と協力し、「睡眠の正しい知識の普及」を目的に制定した日です。
睡眠の日の前後1週間は睡眠健康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、「健康づくりのための睡眠ガイド2023（令和6年2月）」において、「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。

1日の平均睡眠時間が6時間未満の成人の割合
（令和5年国民健康・栄養調査結果より）
男性 38.5%、女性 43.6%

約4割の方の睡眠時間が少ない！

○眠りについてチェックしてみましょう

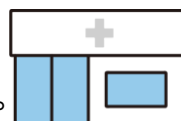
- なかなか寝つけない、あるいは夜中に何度も起きる
寝つきの悪さ、中途覚醒などは不眠症の代表的な症状です。
- 寝ている最中にいびきをかく、息がとまる
いびきや睡眠中の呼吸停止は、「閉塞性睡眠時無呼吸」が潜む可能性を示す重要なサインです。
- 十分眠っていても昼間に眠い、居眠りをしてしまう
「閉塞性睡眠時無呼吸」などの睡眠障害が潜む重要なサイン。
「睡眠不足症候群」や「過眠症」の症候であることもあります。
- 望ましい時間に寝起きすることができない
「概日リズム睡眠^{※1}・覚醒障害」という、睡眠リズムが大きく乱れ、社会生活が営めない等の症状であることがあります。
※1 睡眠や体温、血圧、心拍、ホルモン分泌、免疫機能、代謝など、生体機能を司る約24時間周期のリズム。
- 夢の内容に従って睡眠中に寝言を言ったり、体が動いたりする
高齢世代になってこのような症状が出現・増加する場合、「レム睡眠行動障害」という疾患のサインである場合があります。
- 夜に脚がむずむず・そわそわする
「むずむず脚症候群」が疑われます。また、「周期性四肢運動障害」という、睡眠中に四肢の筋肉にピクつきが生じ、深い眠りを妨げる疾患を伴うことが多くあります。
- 眠るときに痛み、痒み、肩こり、鼻詰まり、頻回の尿意などがある
睡眠障害による症状ではありませんが、これらの症状が知らず知らずのうちに眠りを妨げていることもあります。



○不眠症状のタイプ

2週間以上続く時は、受診を！

- 【入眠障害】 布団に入ってもなかなか寝付けられない。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られない。
- 【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、そのあと寝付けられない。
- 【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。

「睡眠チェックシート」（厚生労働省健康日本21アクション支援システム ～健康づくりサポートネット～）
https://kennet.mhlw.go.jp/tools/wp/wp-content/themes/targis_mhlw/pdf/check-sleep.pdf

○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

7月23日(水)午前・午後 受講者70名、
8月 5日(火)午前(女性限定)受講者38名 計108名 ホテル白萩
株式会社ルネサンス 高橋 敦子 氏、中山 麻優 氏



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

- ・実際に実技指導していただいたことでテキストだけよりも見て学ぶことができるので良かった。
- ・良質な睡眠のための8つのソリューションが分かりやすかった。
- ・健康には睡眠が大切だと改めて感じた。



★ストレスマネジメント講演・演奏会

7月25日(金) 受講者156名 イズミティ21
・第一部:『教職員のメンタルヘルス～からだところのセルフケア～』
東北中央病院 主任臨床心理士・公認心理師 古澤 あや氏
・第二部:リラクゼーション演奏会 あいのね

第一部では、教職員のストレス状況や、ストレスと眠りの関係、睡眠マネジメントのコツについて講話いただき、最後にセルフケアストレッチを行いました。

第二部は、フルートとピアノのデュオ「あいのね」による演奏で、「Summer」やジブリメロデーなど多くの方が知っている楽曲が演奏されました。

受講者の感想

- ・講演も演奏会もどちらもとても良かったです。日頃の疲労が癒やされました。職場から離れて、違う空間に身を置くことも大切なことと思います。
- ・講演も身近な方で話もわかりやすく、すぐに実践できる呼吸法の紹介など、講演では今までで1番良かったです！
- ・演奏会が予想以上のクオリティで大満足でした。昭和ポップスからアニメ、映画音楽まで幅広いジャンルの構成で、誰でも満足のできる内容になっていてさすがだと思いました。



★若年層健康増進セミナー

7月30日(水) 受講者24名 ホテル白萩

『現実と健康のはざままで』『今後の健康増進目標を設定しよう』

健生株式会社 大和田 絵美 氏、村上 優子 氏

『運動 スタートアップ編』RAIZAP株式会社 大岩 俊基 氏

体組成測定を行った後、結果についての解説講義を受けました。

血糖を上げないための食事の摂り方・嗜好品の選択、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。これから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

- ・健診結果の数値と動脈硬化の関係がわかり、運動や食事を改善していきたいと思いました。
- ・講義内容について、説明がわかりやすく、進め方も聞きやすく聞き入りました。
- ・講師の方々が丁寧に対応してくださりました。



3 か月後の目標



○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 (要再検)・D (要医療) 判定となった方は早めに再検査を受けましょう。



《医療情報ネット(厚生労働省)「ナビイ」》

「どこの医療機関に行けばよいか迷う時は・・・」こちらをご活用ください。

<https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp/znk-web/juminkanja/S2300/initialize>

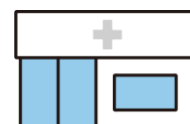


二次元コード



《検索の仕方》

1. じっくり探す(3つ目)
2. 「診療科目」をクリック→「診療科目で探す(医療機関)」
3. 「科目」を選択
4. 「場所を選択」(下にスクロール)
宮城県を選択→一次へ住所を選択→決定
5. 「検索」(下にスクロール)をクリック



【令和7年度 教育庁本庁の衛生管理目標(7月～9月)】

※ 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活用ください。

からだの目標 『暑さ指数(WBGT)チェック! 暑さを避け、水分補給で熱中症予防』

こころの目標 『疲れが溜まる時期。夏季休暇で心のリフレッシュ』