

## 理念

私たちSG GROUPは、ホスピタル精神（おもてなし）をもち、医療・福祉・保健を通じて地域社会の人々の幸せに貢献します。患者・利用者・ご家族に喜ばれ感謝される素晴らしいホスピタル環境づくりとホスピタリティある仕事を徹底して行います。

2024年2月

## 「健康づくりのための睡眠ガイド2023」策定！

睡眠は、健康増進・維持に不可欠な休養活動です。睡眠不足は、日中の眠気や疲労、頭痛等の心身愁訴の増加、情動不安定、作業効率の低下等、多岐にわたる影響を及ぼします。また、肥満や高血圧、Ⅱ型糖尿病、心疾患や脳血管疾患の発症にも関与することが明らかとなっています。

「健康日本21(第二次)」において、「睡眠による休養を十分とれていない者の割合」は、15%に低下させることを目標としていましたが、最終評価時は21.7%と増加しました。そこで、より多くの国民が良い睡眠を習慣的に維持するために必要な生活習慣を身に付ける手立てとなることを目指し、「健康づくりのための睡眠ガイド2023」を国が策定しました。今回は、そのポイントについてお知らせします。

## 成人版

## 1. 睡眠時間の確保

- ・睡眠時間が極端に短いと、肥満、高血圧、糖尿病、心疾患、脳血管疾患、認知症、うつ病などの発症リスクが高まる。
- ・労働世代の20～59歳の各世代において、睡眠時間が6時間未満の人が約35～50%を占める。
- ・6～8時間が適正な睡眠時間である。6時間以上の確保が推奨される。
- ・休日の「寝だめ」で睡眠を貯めることはできない。「社会的時差ボケ」と呼ばれ、体内時計が混乱する。
- ・平日6時間未満の睡眠時間の人は、休日の寝だめをしても寿命短縮リスクが有意に高まる。

## 2. 「睡眠休養感」の確保

- ・睡眠休養感の低下は、肥満や糖尿病、脂質異常症、高血圧発症との関連が示されている。
- ・精神疾患に併存する最も頻度が高い睡眠に関する訴えは、睡眠による休養感の欠如と報告されている。
- ・睡眠休養感を低下させる要因として、睡眠不足、仕事などによる日中のストレス、就寝直前の夕食や夜食、朝食抜きなどの食習慣の乱れ、運動不足、歩行速度の遅さなどの運動習慣の不良、糖尿病、高血圧、がん、うつ病などの慢性疾患を有することなどが報告されている。生活習慣の見直しが重要となる。

## 3. 睡眠の不調、睡眠休養感の低下をもたらす睡眠障害や更年期障害について

- ・不眠症はストレスを契機に発症することが多い。
- ・閉塞性睡眠時無呼吸症候群や周期性四肢運動障害は、日中の眠気・居眠りや睡眠休養感の低下以外の自覚症状に乏しいこともある。
- ・更年期女性の4～6割が睡眠の悩みを抱えており、仕事にも影響することが報告されている。

休養のポイントについては、  
裏面の記事をご覧ください☆



# 産業医ご紹介コーナー 教えて先生！ part8

産業医は、日頃から労働者の皆様の健康と安全を守ってくれています。八戸西健診プラザでは、沢山の産業医にお手伝いいただき、産業医と事業所様をお繋ぎしています。どんな先生がいらっしゃるか、シリーズでご紹介します。

今回は、八戸西健診プラザの 大内 みやこ 先生 をご紹介します。

先生は労働衛生コンサルタント、産業医としてご活躍されています。大内先生からはいつも優しく、穏やかなオーラが溢れています。産業医としてのご経験が豊富な大内先生のプライベートな一面を教えてくださいましょう。

八戸西健診プラザ産業医

大内 みやこ 先生

## 先生に5つの質問！

### ① ご出身地

生まれは東京都、育ちはモスクワ  
今は仙台市

### ③ 座右の銘

雨の日には雨の中を  
風の日には風の中を(相田みつを)

### ⑤ 産業医活動で大切にしていること

ほめること、穏やかに話すこと

### ② 趣味・特技

ゴルフ、旅行、俳句

### ④ 尊敬する人

司馬遼太郎



## しっかり休養とれていますか？



### 症状・行動チェック

※ 1つでも当てはまった方は要注意

- 夜中に目が覚める
- 寝ても昨日の疲れが取れない
- 休日はいつもより2時間以上起床時間が遅い
- 朝ごはんを食べない
- 寝酒しないと寝付けない
- 寝る3時間以内に食事している
- 寝る直前までスマホを操作
- 気分が落ち込むことが何日も続く



\* 心身ともに健康に保つためには、

**質の良い休養が不可欠！**

\* 質の良い休養には、

**生活リズムを整える・睡眠の質・適度な疲労感が大切！**

#### Step 1

★ 生活リズムを整える

◎ 休日は寝溜めせず、毎日6～8時間の睡眠を

◎ 起床後は太陽光を浴び、朝食を摂る



#### Step 2

★ 睡眠の質を高める

◎ 就寝3時間前までには食事を済ませる

◎ お酒は適量(1合目安)とし、寝酒しない

◎ スマホ・パソコンは就寝前には使用を控える



#### Step 3

★ 適度な疲労感

◎ 汗ばむ程度の運動30分(散歩・筋トレなど)

◎ 入浴後のストレッチ



#### Step 4

★ 心的ストレス軽減

◎ 家族や友人と話す・リフレッシュする

◎ 症状がひどい時は、心療内科受診も検討を



メディカルコート八戸西病院付属

## 八戸西健診プラザ

TEL 0178-21-1717

平日 8:00～16:00

土曜 8:00～11:30