





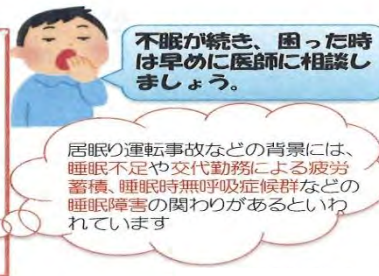
## 睡眠問題・・・あなたは大丈夫？



- 不眠の原因**
- 身体の病気
  - 心の病気
  - 薬や刺激物
  - ストレス
  - 生活リズムの乱れ
  - 環境

- 睡眠問題**
- 入眠障害
  - 中途覚醒
  - 早朝覚醒
  - 熟眠障害

- 人的・社会的損失**
- 医療費の増加
  - 長期欠勤
  - 生産性の低下
  - 産業事故の増加



睡眠不足は日中の眠気、不眠症・生活習慣病の悪化、記憶力低下などの**睡眠問題**を生じさせます。適度な有酸素運動でカロリーを消費する習慣を身に付け、基礎代謝を増やせば睡眠時間は長くなります。また、30分以内のコンパクトな昼寝はすっきり感や作業能率が上がるほか、血圧を安定させるなどの効果もあります。生活リズムを整え、生活習慣を見直しましょう。

## 生活リズムを整えて、質のよい睡眠



## ストレスの7つの健康習慣

- 喫煙をしない
- 定期的に運動をする
- 飲酒は適量を守る Or しない
- 1日7-8時間の睡眠を
- 適正体重を維持する
- 朝食を食べる
- 間食をしない

## 働く世代のための快眠10カ条

- 寝る前に…自分なりのリラックス法を見つける
- 目覚めとともに体内時計がスタート
- 眠りやすい寝室環境も大切
- 充分かつ快適な睡眠で仕事のやる気と効率があっ!
- 快適な眠りは自らの工夫で造り出す
- 睡眠時間は人それぞれ
- わずかな昼寝が午後の仕事効率を高める
- 交代勤務の工夫・・・上手な休息と睡眠時間の確保が大切
- 眠れない時の対処…眠りは追いかけると逃げてゆく
- それでも眠れないあなた…早めに医師に相談を

【眠れないと思ったら・・・】

「睡眠は量より質」「日中に大きな支障がなければいい」と聞き直ることが大切です。

- \* 寝床にいる時間は睡眠時間+1時間程度
- \* 寝付けないときは寝床からいったん出る
- \* 寝床では眠ること以外はしない
- \* しっかりと眠気が来るまで床につかない
- \* ちょい遅寝がコツ



- 時間栄養学の話**
- 朝ごはんを食べることでインスリンが働き、血糖を一定に保つと同時に時計遺伝子にシグナルを送って体内時計をリセットする。
  - 交代勤務などにより、体内時計と生活時間との間にずれが生じ、不適切な時間帯に食事を摂ると、夜間に体内時計を調節する時計遺伝子の一つであるBMAL1遺伝子と脂肪を蓄積し分解を抑える作用を持っている蛋白質が活性化し、生活習慣病の原因のひとつとなる。
  - 夕食が遅くなる時は18時頃に補食(おにぎりなど)を摂り、夜遅い食事は血糖値を上げない副菜(スープ、サラダ、豆腐など)にしましょう。
  - 夜食は魚やささみ、ヨーグルトなど低脂肪の蛋白質やお握り、芋などを摂り、脂肪分、糖分、カフェインが多い食品は避けましょう。

参考資料:厚生労働省 e-ヘルスネット、睡眠プラットホーム

## 《田名先生より一言》

不十分な睡眠は、高血圧、糖尿病の発症のひきがねになることがおわかりいただけたかと思えます。快適な睡眠をとるよう心がけましょう。







# 196回 首里城下町クリニック地域むけ医療講演会

## テーマ：加齢と排尿障害

### ～アンチエイジングを考える～

日時： 令和2年2月12日（水）午後7時

場所： 首里城下町クリニック第一 2F

講師： 那覇市立病院 泌尿器科 医長 大城 琢磨 先生

その他クリニックに関しては HP をご覧ください <http://www.shuri-jc.jp>

首里城下町クリニック『働く人健康支援室』は、



産業医・内科医  
高血圧が専門です  
田名 毅

あなたの **相談窓口** です！

## 相談窓口

産業医は、あなたの職場とそこで働く人々の心とからだの健康を支援します。

★訪問日を設けている事業所の職員は、お気軽に訪問日をご活用下さい。

★クリニック内の『働く人健康支援室』では健康相談を行っています。

事前にお電話の上、いらしてください。

★クリニック内で産業医との面談は診療の合間となりますが可能です。

事前にお電話くださり働く人健康支援室で“産業医との面談”とお声掛けください。診察や検査の必要がない限りは無料です。

★その他、電話やメール相談も随時行っています。



保健師・産業カウンセラー  
キャリアカウンセラー  
認定産業看護師 田名彩子



保健師・産業カウンセラー  
キャリアカウンセラー  
與儀雅代



看護師 衛生管理者  
糖尿病療養指導士  
新垣朋子



認定産業看護師  
山城愛子



## 連絡先

首里城下町クリニック 働く人健康支援室  
098-885-5000

携帯 080-4312-9200(田名彩子)

メール [sien@sjc.dr-clinic.jp](mailto:sien@sjc.dr-clinic.jp)(働く人健康支援室)

プライバシーは守ります。

お気軽にご利用下さい！