

9月度 衛生対策

上手な睡眠のとり方

睡眠の質は、わたしたちの生活に大きく影響しています。

慢性的な睡眠不足は、健康面だけでなく、日々の業務にも影響します。時には大きな事故につながる場合があります。特にドライバーさんは、「ハンドルを握る＝人の命にかかわる仕事」であることを自覚して、ご自身の睡眠について振り返ってみましょう。



<睡眠不足を軽くみていませんか>

慢性的な寝不足状態にある人は、糖尿病をはじめとする生活習慣病や心筋梗塞などに罹りやすいことが明らかになっています。(厚生労働省 eヘルスネット「健やかな眠りの意義」より)

また、過去に起こった事故事例では、寝不足状態の長距離ドライバーによる居眠り運転や、睡眠時無呼吸症候群を患っている新幹線運転士の居眠りによる緊急停止事故が問題になりました。

<良い睡眠をとっていますか>

<良い睡眠の目安>

- 朝気持ちよく目覚める
- 日中元気はつらつで活動できる
- 昼食後以外は日中に強い眠気を感じない



<上手な睡眠のとり方>



規則正しい生活リズム

できるだけ毎日同じ時間に起きて、同じ行動(仕事や家事)をとりましょう。

睡眠には「規則正しい生活リズム」が重要です。

睡眠時間の確保

ネットサーフィンやパチンコ、深夜番組などに気をつけましょう。

スマホやパソコンのブルーライト

ブルーライトの覚醒作用が指摘されています。良い眠りのために、寝る前は使用を控えましょう。

昼寝のススメ

眠たい時は休憩時間に仮眠(15時までに15分程度で座ったままがベスト)をとるとスッキリします。

食事や運動

寝る2時間前までに終わらせましょう

寝る1時間前はリラックスタイムを

静かな音楽や軽い読書で眠気を誘いましょう

寝る前のアルコール、タバコはNG!

寝酒は睡眠の質を低下させます。ニコチンには覚醒作用があります。

24時までに眠りにつく(シンデレラ睡眠)

理想は22時～翌5時の睡眠です。(但し、適切な睡眠時間の長さは人によって違います)

目覚めたらさっと起きて朝の光をあびる

睡眠などをコントロールしている体内時計(目の奥の脳にある)を整えます。

<夜勤や不規則勤務の方へ>

夜勤等の方は、体調不良や胃腸病、高血圧、睡眠障害、肝臓病などが多いとされる調査もあります。時間帯は違っていても基本は同じです。少しでも良い睡眠を確保してください。

<その他にできること>

- ・仕事帰りに、目から強い光が入らないようにする。(サングラス、日陰を歩くなど)
- ・寝室は真夜中に近い環境になるよう工夫しましょう。(遮光カーテン・電話やチャイムの電源オフ・耳栓など)

