



もりもりヘルスアップ通信

【第20号】発行 平成26年10月 ☆★南会津地域職域連携推進協議会★★
事務局:福島県南会津保健福祉事務所 電話0241-63-0303
E-mail minamiaidu.hokenfukushi@pref.fukushima.lg.jp



10月は夏から秋へ、衣替えの季節。
日が暮れるのも早くなり、最近めっきり朝晩肌寒くなりましたね。
季節の変わり目は、体の調節がうまくいかず体調をくずしやすいので、疲れをためないようにしっかりと休養をとることが大切です。

○ 働く人にとっての睡眠の価値

健康生活の3本柱は、「栄養」「運動」「休養」ですが、今働く人の睡眠は危機的状況にあります！必要な睡眠時間は年齢などにより個人差がありますが、日中眠気で困らない程度の質の高い睡眠をとることが重要です。



1 睡眠をないがしろにすると大きなツケが…

その1 生産性の低下や事故につながるおそれがある

睡眠を適切にとらず長時間起きていると、アルコールを飲んでいないにも関わらず、飲んだ時と同じような影響を及ぼすことがわかりました！起きている時間が16時間を超えた時の作業能力の低下は、日本酒1合飲酒した時に相当します。



その2 睡眠が悪いと退職につながる！？

睡眠に問題がある人は、問題のない人に比べて病気で仕事ができなくなり、退職に至る確率が2倍以上高くなるという報告があります。
特に起こりやすい健康障害として、胃腸炎のほか心臓病や高血圧、糖代謝や脂質代謝の異常が挙げられています。
また、これらの生活習慣病のほか、発がんとの関連性が最近指摘されています。

2 快眠には「起きている時間の見直し」が重要！

快眠法といえば「寝る前に足湯をする」とか「アロマを使う」など、ちょっとした就寝時の工夫を考えがちですが、起きている時間をいかに過ごすかに注目！することがポイントです。



その1 労働時間や職場のストレスへの対応

働く時間が長すぎる、人間関係が良くない、仕事がきつい、暗い場所で座ってばかりなどの職場のストレスが睡眠の悪化に影響します。それらのストレスに自ら気づき、少しでも改善することが望めます。

その2 帰宅してから就寝までの時間の過ごし方

帰宅してからも仕事のことを考え続ける、自宅で残業をするなどリラックスできない過ごし方であったり、あるいは余暇を計画できないような状況は、脳をオーバーヒートさせ安眠を妨げてしまいます。

3 快眠に向けた取り組みは、職場全体で

睡眠問題に伴う生産性の低下や事故に関する労働者一人あたりのコストを試算した研究によれば、不眠症の労働者では年間30万円、何らかの不眠がある労働者で20万円もなるそうです。

睡眠の改善は、その事業所の発展のためクリアすべき課題の一つといえます。

【職場で実践できる対応策(例)】

- ・リフレッシュ運動の推進
- ・メンタルヘルスチェックの実施及び分析等
- ・ノー残業デーの設定
- ・職場環境改善に向けた取組(安全衛生委員会での意見集約)



○ 喫煙歴のある方はぜひ！「肺の健康をチェックしましょう！」

COPD (慢性閉塞性肺疾患) チェックシート

COPDとは、喫煙によって気道や肺に炎症が生じ、肺としての働きが低下する病気。咳や痰がからみ、動くと息切れがあります。重症化すれば、在宅酸素療法が必要です。ただし、初期には症状に気づきにくいので要注意！

下記「肺の健康チェック」は、基本的に40歳以上の方を対象としておりますが、日ごろ気づきにくい肺の症状を確認するポイントとなりますので、40歳未満の方も是非確認してみてください。

グループ 1

- 1 毎日たばこを吸っていますか？
今は止めていても、過去に10年以上喫煙していたことがありますか？
- 2 家庭や職場の空気環境に問題はありますか？
(家族に喫煙者がいる、交通量が多い場所に住んでいる、仕事で化学物質を扱っているなど)



チェック欄

チェック欄

グループ 2

- 1 咳や痰が出ていませんか？
- 2 階段を昇ったり、軽い運動をするときに、息切れしませんか？
(同年代に比べて息切れしやすくないですか？)
- 3 風邪をひきやすい、または風邪が長びきやすいですか？

チェック欄

チェック欄

チェック欄

➡ **グループ1、2のそれぞれに1つ以上☑チェックがついた方は、健康な呼吸ができていないかもしれません。**

さらに

重症度チェック

- いつもより咳が多い
- いつもより痰が多い
- 痰の色が濃くなる
- 息苦しさ、胸苦しさがいつもより強い

1つでも症状があれば、重症化が疑われます。

該当する方は、医療機関で肺の健康をチェックしてもらうことをおすすめします。



○ 会津地域産業保健センターから

～「健康相談会」のお知らせ～

健康診断の結果が気になる、最近気分がすぐれない、生活習慣病予防のアドバイスがほしい、従業員の健康管理はどうすればよいかなどを、医師に無料で相談できます。

11月20日(木) 13時～15時 南会津町商工会館 (南会津町田島字行司12)

※事前申込みが必要です。 コーディネーター 佐藤さんまで

電話(0242)27-0528(会津若松医師会館内)



お問い合わせ：福島県南会津保健福祉事務所 総務企画課
電話：0241-63-0303