

# 健康事業団だより

令和6年6月 第41号

## 「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」が発表されました！

あなたはぐっすり眠れていますか？

厚生労働省より睡眠に関する指針がおよそ10年ぶりに改訂されました。



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ことが分かっています。また、必要な睡眠時間には個人差があり年代によっても変化するため、ライフステージごとに睡眠に関する推奨事項が示されています。

 高齢者	<ul style="list-style-type: none"><li>・寝床に入っている時間が<b>8時間以上にならない</b>ことを目安にする</li><li>・食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境を見直す</li><li>・長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中は長時間の昼寝を避け、活動的に過ごす</li></ul>
 成人	<ul style="list-style-type: none"><li>・睡眠時間が<b>6時間以上</b>を目安にする</li><li>・食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境を見直す</li><li>・睡眠の不調は生活習慣の改善が重要（病気が潜んでいる可能性に注意）</li></ul>
 子ども	<ul style="list-style-type: none"><li>・小学生は<b>9～12時間</b>、中・高生は<b>8～10時間</b>を目安にする</li><li>・太陽の光を浴び、朝食をしっかりととり、日中は運動をして、夜更かしの習慣化を避ける</li></ul>

### 良質な睡眠をとるために POINT

#### ① 環境づくり(光・温度・音)

- ・日光を浴びる
- ・寝室にはスマートフォンなどを持ち込まず、できるだけ暗くして寝る
- ・室温は暑すぎず寒すぎない温度で、就寝1～2時間前に入浴し体を温める
- ・できるだけ静かな環境で、リラックスできる寝衣・寝具で眠る



#### ② 運動、食事等の生活習慣

- ・適度な運動習慣を身に着ける
- ・しっかり朝食を摂り、就寝直前の夜食を控える
- ・就寝前にリラックスし、無理に寝ようとせず眠気が来たら寝床に入る
- ・規則正しい生活習慣で日中の活動と夜間の睡眠のメリハリをつける

#### ② 嗜好品

- ・カフェインの摂取量は1日400mg（コーヒー700ml）を超えない
- ・カフェインを夕方以降摂らない
- ・晩酌での深酒や、眠るためのお酒（寝酒）はしない
- ・喫煙（紙巻きたばこ、加熱式たばこ、電子たばこ）は避ける



#### 睡眠の不調が続くときは・・・

睡眠環境や生活習慣を改善しても、「眠れない、眠っても休養がとれた感覚がない」などの症状が続くときは睡眠障害かもしれません。

速やかに、医師に相談しましょう。



# 「STOP!熱中症 クールワークキャンペーン」が始まりました!

厚生労働省は、職場における熱中症予防対策を徹底するため、

- ① 暑さ指数(WBGT)の把握とその値に応じた熱中症予防対策を適切に実施すること
- ② 作業を管理する者及び労働者に対してあらかじめ労働衛生教育を行うこと
- ③ 糖尿病、高血圧症など熱中症の発症に影響を及ぼすおそれのある疾病を有する者に対して医師の意見を踏まえた配慮を行うこと



を重点的に呼びかけたキャンペーンを5月～9月まで開始しました。

環境省のサイトで  
知ることができます!

## 暑さ指数(WBGT)とは

気温に加え、湿度、風速、放射熱を考慮した暑熱環境によるストレスの評価を行う暑さ指数です。

## 熱中症とは

高温多湿な環境下において、体内の水分と塩分のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻して発症する障害の総称です。



## 熱中症対策

### ★プレクーリング

作業前にあらかじめ、深部体温を下げて作業中の体温上昇をおさえましょう

### ★水分・塩分補給

定期的に水分・塩分補給をしましょう



### ★日差し対策

直射日光を避ける工夫をしましょう

### ★適度な休憩

涼しい場所で適度に休憩をしましょう

### ★服装

通気性のある服装で帽子を着用しましょう

## 熱中症かもと思ったら...

- ・涼しい場所へ
- ・体を冷やす
- ・水分補給



意識がなく水分補給ができないときは、  
すぐに救急車を呼びましょう!

※中央労働災害防止協会「STOP 熱中症」のリーフレット参照

＼ CT検診も請け賜ります ／



## 公益財団法人 長崎県健康事業団

〒859-0401 諫早市多良見町化屋 986-3

TEL 0957-43-7131 (代表) FAX 0957-43-7139

<https://www.npmhc.jp>