

従業員の皆さんへ

日々のお仕事ご苦労様です。今年の春は、3年ぶり4年ぶりの〇〇と形容されるイベント・催しが増えてきました。GW明けの5月8日からは新型コロナも季節性インフルエンザと同じ「第5類」への引き下げが実施されます。それに伴い、少しずつ以前の日常生活が戻ってきているような計画を立ててみえる方も多いと思います。活動しやすい時期ですが、春というと「春眠暁を覚えず」とも言われるように睡眠魔との戦いでもあります。そこで今月の衛生委員会通信は、以前にも取り上げましたが「睡眠」について考えたいと思います。

あなたは朝型？夜型？

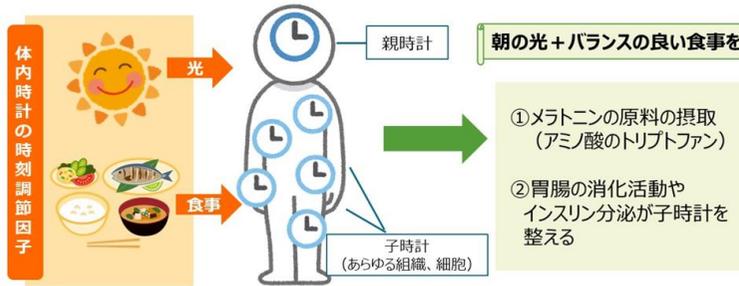
朝起きるのが苦手、午前中の仕事はあまり集中できない、と感じたことはありませんか？実はそれ、**クロノタイプ**が関係しているかもしれません！

【クロノタイプとは・・・】

通常は昼に活動的に夜に休息（睡眠）を取りますが、そのタイミングは一人ひとり少しずつ異なります。この一人ひとりをもつ時間的なタイミングの傾向がクロノタイプです。朝や夜が得意、不得意という話だけではなく、**遺伝子**も関わっています。

朝ごはんでは体内時計を整えよう

3食食べる時間を一定にして、体内時計を整えよう！



眠れないのに布団の中にはいませんか？

寝付けない (入眠までに30分以上かかる)

- ・ いろんなことに思考をめぐらす
- ・ 「早く寝ないと」と焦る
- ・ 携帯電話を使って時間をつぶす

交感神経優位、光刺激でメラトニン抑制

眠れないときは一度布団から出ましょう！

！悪循環！



カフェイン飲料常用者にありがちな問題

寝つきが悪い、眠りが浅い、中途覚醒がある、悪夢を見やすい・・・など感じたことはありませんか？夕方以降もカフェインを摂取する方の睡眠障害の発生率は**2.1倍**とされています。夕方以降はカフェインの入っていない飲み物にしましょう。

【カフェインの入っていない飲み物】

デカフェ (カフェインの入っていないコーヒー)、麦茶、水、コーン茶、そば茶など

睡眠時間が少ないと病気になりやすい

日本人の死因別死亡数ランキング

順位	死因	死亡数(人)
1	悪性新生物	35.3万
2	心疾患	18.9万
3	脳血管疾患	12.3万
4	肺炎	11.9万
5	老衰	4.5万
6	不慮の事故 (窒息、転倒・転落、水死等)	4.1万 (うち交通事故0.7万)
7	自殺	3.0万
8	腎不全	2.4万
9	慢性閉塞性肺疾患	1.6万
10	肝疾患	1.6万

■は睡眠不足・睡眠軽視社会との関連が考えられる疾患
「サマータム」日本睡眠学会 (2012)

睡眠不足により・・・

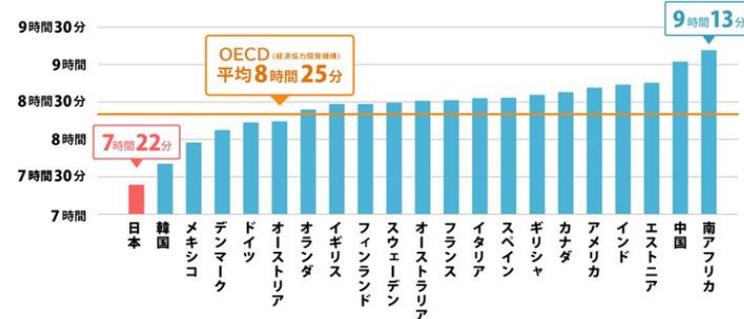
- ・ 高血圧罹患率
- ・ 糖尿病罹患率
- ・ 認知症罹患率
- ・ うつ病の発症率
- ・ 肥満症発症率



全て上昇するとされています！

昼間の眠気、眠っても疲れが取れない、睡眠の途中で目が覚める、朝すっきり起きられない等睡眠時間(量)は確保しているのに上記の症状がある場合、**何らかの質の問題**があることが多い**現代社会の睡眠問題**

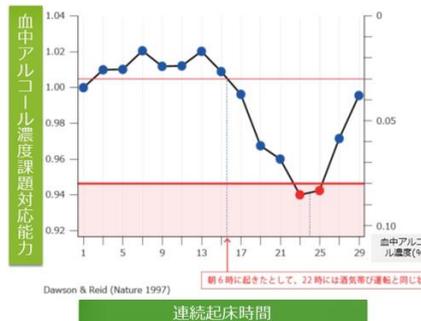
日本人の5人に1人は不眠症と言われています。日本の平均睡眠時間は、OECD(経済協力開発機構)加盟諸国の中で最下位となっており、睡眠不足による経済損失は約15兆円にも上るとされています。



睡眠不足が健康に与える影響は広範囲に及びます。心筋梗塞などの生活習慣病、感染症、認知症やこころの病気になりやすくなったり、太りやすくなるとも言われています。

残業している人は酒気帯び運転と同じ！？

連続起床時間と課題対応能力との関係



連続15時間起きているときの人間の課題対応能力は**酒気帯び運転レベル**(血中アルコール濃度0.03%)まともに仕事をするには起床後12~13時間が限界です。朝7時に起床したなら仕事は遅くとも**20時**までにするようにしましょう！

従業員一人ひとりが、仕事中にどのように過ごすか、どのようなメンタル状態で働いているかが、その日の夜の睡眠に大きな影響を与えます。昼間の仕事中に嫌な感情を抱いたまま家に帰ると、夜眠れなくなり、睡眠の質が悪くなり、翌日の仕事パフォーマンスが低下する悪循環に睡眠の質が悪くなり、**翌日の仕事パフォーマンスが低下する悪循環に陥ってしまいます。**



従業員一人ひとりが、睡眠の重要性を改めて認識し、正しい知識のもとで質の高い睡眠を毎日とることで、昼間の仕事のパフォーマンスが向上、健康的にいきいきと働くことができるようになります。また、従業員の生産性向上は、**企業の成長につながります。** 今回の内容が、少しでも役に立てればと思います。

あと、もう一つ

「令和5年度春の全国交通安全運動」が、5月11日（木曜日）～5月20日（土曜日）までの10日間実施されます。また最終日の5月20日は、「交通事故死ゼロを目指す日」となっています。今年の重点実施事項は、

1. こどもを始めとする歩行者の安全確保
2. 横断歩行者事故の防止と安全運転意識の向上
3. 自転車のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底



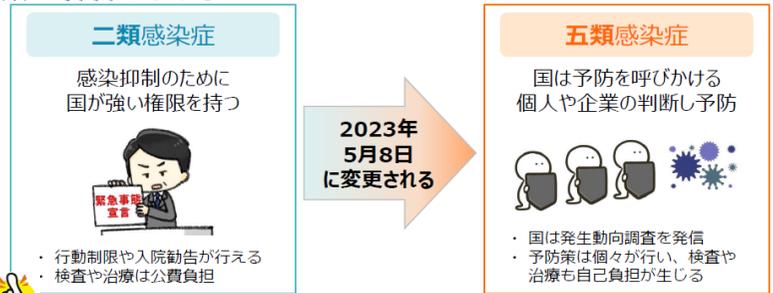
新一年生の姿も見かけるこの時期に事故を起こさない、巻き込まれないように注意しましょう。また今年4月からすべての自転車運転者にヘルメット着用が努力義務とされました。普段、自転車を使わない方でも乗る機会もあるかと思えます。自転車運転の安全についても考える機会になればと思います。皆さん一人一人の心掛けが無事故・無違反の基になっています。安全運転をお願いします。

最後に、**5月8日より第5類**に移行する新型コロナウイルス感染症について、今知るべきこととやるべきことをご紹介します。

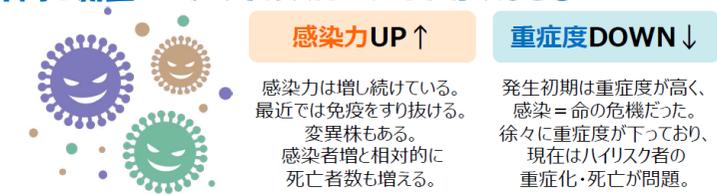
感染症の分類

分類	定義	感染症名
一類感染症	総合的な観点からみた 危険性が極めて高い感染症	エボラ出血熱、クリミア・コンゴ出血熱、痘そう、南米出血熱、バスト、マールブルグ病、ラッサ熱
二類感染症	総合的な観点からみた 危険性が高い感染症	急性灰白髄炎、結核、シフテリア、重症急性呼吸器症候群、中東呼吸器症候群、鳥インフルエンザ(H5N1)、鳥インフルエンザ(H7N9)
三類感染症	総合的な観点からみた 危険性は高くないが、特定の職業で感染症の集団発生（食中毒など）を起こしうる感染症	コレラ、細菌性赤痢、腸管出血性大腸菌感染症、腸チフス、パラチフス
四類感染症	人から人への感染はほぼないが、 動物や飲食物を介して人に感染するおそれのある感染症	E型肝炎、A型肝炎、エキノコックス症、オウム病、狂犬病、、サル痘、ジカウイルス感染症、デング熱、、鳥インフルエンザ(H5N1及びH7N9H5N1を除く)など
五類感染症	総合的な観点から見た 危険性が比較的低い感染症	先天性風しん症候群、梅毒、破傷風、百日咳、風しん、麻しん、RSウイルス感染症、咽頭結膜熱、感染性胃腸炎、水痘、手足口病、伝染性紅斑、突発性発しん、ヘルペンギーナ、流行性耳下腺炎、インフルエンザなど

分類が変更になると…



感染状況や対応策について、企業として情報収集・判断が必要
3年間で新型コロナウイルスについてわかったこと



5類移行後はどんなフェーズ？

今後も感染者数は増える可能性あり。ハイリスク者の重症化・死亡を回避する、適切な医療体制を提供し続けることが重要。

現行からの変更点① 医療・検査体制

検査や治療に自己負担額が発生



段階的に公費から公的医療保険に切り替えるため、自己負担額が発生する

市中の幅広い医療機関で受診可能に



段階的に幅広い医療機関で受診が可能になる。これまで受診可能な医療機関やベッド数は自治体が管理していたが、今後は自分で探す形に。受診可能な医療機関を探しておく。

現行からの変更点② 生活様式

マスク着用は個人の判断



3月13日からマスク着用は個人の判断に。個人の判断を他者に強要しないようにする。段階的にマスクなしに移行していく予想。

現行から変わらないこと

手指消毒と換気は予防効果あり



ウイルスの特性が変わるわけではないので引き続き手指消毒と換気は有効。消毒液の設置は継続することがおすすめ。

テレワークは企業の判断



テレワークのメリットデメリットを検討し、どうしていくのか企業ごとに決定。感染した場合、医師が許可すれば在宅ワークも可能なため、現行のまま様子を見るのがおすすめ。

ワクチン接種は公費で継続



<2023年度>
・ハイリスク者→5～8月に1回、秋以降に1回
・それ以外→秋以降に1回

5類移行後は、個人や企業による情報収集、対策が重要になります。感染拡大を防ぐために対策を心掛けて下さい。