# さんぽ保健師コラム

（2019 年　立夏号）

はいたい！産業保健専門職（保健師）の千葉です。

沖縄県の企業で働く人たちが生き生きと笑顔で働く職場つくりのお手伝いをしてます。

「さんぽ保健師コラム」では季節の情景を交えながら、心と体の健康に関する話題を取り上げていきます。

全国的に季節は春ですが、沖縄では「潤い初め」が語源とされる「うりずん」の季節。若葉がいっせいに芽吹き、草花が鮮やかになりまさに大地を潤しているようで気持ちの良い季節です。

春と言えば、暖かい陽気でつい眠くなる人も多いのではないでしょうか。

春の眠りを詠ったこんな詩があります。

**「春眠、暁を覚えず　処々に啼鳥を聞く**

**夜来　風雨の声　花落つること知んぬ多少ぞ」**

（春の眠りは深すぎて、夜が明けたことに気づきもしない。あちこちから鳥の声がする。昨夜は雨風の音がすごかったが、花はどれだけ散っただろう。

ー　春暁　孟浩然　ー）

そんな春の眠りのように仕事中でも眠くて、

どうしようもない時は「昼寝」をおススメします。

あまりにもぐっすり寝てしまうと夜眠れなくなるので、軽く目をつぶってウトウトするくらい数分間～15 分くらいがおススメです。

厚生労働省の「健康づくりのための睡眠指針 2014」によると、「午後の早い時刻に 30 分以内の短い昼寝をすることが、眠気による作業能率の改善に効果的」とされています。また疲労が解消されて元気が回復する、脳が活性化されるとも言われているようです。

ぜひ、休憩時間などの時間を有効に利用してみてくださいね。

（沖縄産業保健総合支援センター　産業保健専門職　千葉　千尋）