

保健師コラム（お盆号）

はいたい！産業保健専門職(保健師)の千葉です。8月、夏休みや帰省で遠くの家族や友達との再会、楽しいイベントも盛りだくさんですね。でも、それに伴う夜更かしや美味しいご馳走が続くことで、疲労が溜まりやすい時期でもあります。自分を大切にケアしながら、残りの夏を楽しんでいきましょう。

皆さんは、毎日ぐっすりと眠れているでしょうか？働き盛り世代に推奨される睡眠時間の目安は7～9時間ですが、睡眠時間は個人差があり、目覚めに熟睡感があり日中眠気が無く元気に活動できる状態なら6時間未満の睡眠でも健康的だと言われています。しかし、日本は世界的に見て、他国と比べて睡眠時間は短い傾向にあります(OECD 2021年報告)。

良い睡眠は健康維持に不可欠であり、睡眠不足はプレゼンティーイズム(出勤しているが、病気や症状による生産性低下の状態)にも影響します。さらに、睡眠不足は食欲を増やすホルモンの分泌を増加させ、「太りやすくなる」デメリットやメンタルヘルス不調の発症リスクも高めます。睡眠不足は個人の問題だけでなく、職場においても睡眠の重要性を認識し、適切な休息を取るための環境づくりが求められています。長時間労働対策や、短い昼寝を奨励する取り組みなども一つの方法ですね。

「勤務間インターバル制度」をご存じですか？この制度は、勤務終了後、次の勤務まで一定時間以上の「休息时间」を設けることで、働く人の生活・睡眠時間を確保し、健康保持や過重労働の防止を図るもので、2019年4月から制度の導入が努力義務化されています。

https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-roudoukyoku/hourei_seido_tetsuzuki/interval01.html

助成金なども活用できたり、制度を導入したことで「体調が良くなった」などの声や、離職率の低下などの成果が出たりと良い企業事例も増えてきています。十分なインターバル期間の確保は、ワークライフバランスと睡眠の質の向上につながりますね。

このような企業の取り組みは、働く人々の健康といいきと安心して働く職場環境を同時に向上させることに貢献できます。

(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)