

# 衛生委員会 議事録

日時	2022年1月27日		18:15	～	18:45			
場所	とうざい株式会社 1階事務所							
参加者	○	曲道英治	○	境力	○	小笠原さやか	○	高木伸也
	○	山道隆	○	三浦千晴	○	中坂みゆき	○	笠置京子
	○	赤坂加代子	○		○		○	

※氏名の前の「○」は参加、「空欄」は不参加

議題	審議内容
<p>1. 各事業所からの報告</p> <p>2. 今月のテーマ 睡眠について</p> <p>3. 次回</p>	<p>中坂さん：朝礼で、他の会社であった事故について報告と注意がありました。 →機械の故障の際に、装置を止めないで作業を行い死亡した事例 今回は当社での事例ではないですが、皆さんも十分に注意して作業に取り組みましょう。</p> <p>睡眠不足になると、生活に様々な影響を及ぼします。 注意力・記憶力の低下、不安・イライラ、疲労感等の症状が出てストレスとなります。</p> <p>最近では、睡眠不足が生活習慣病を引き起こす原因となることもわかっています。 但し、長時間眠ればいいというわけではありません。 米国の大規模調査では、睡眠時間が7時間の人が最も死亡率が低く、長寿でした。 そして8時間を超える睡眠時間の人は死亡リスクが上昇するという結果が出ています。 よって個人差はあるものの6～7時間前後の睡眠時間が目安だと言われています。</p> <p>快眠に導くためには…</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①起きたらすぐに朝日を浴びる</li> <li>②朝食をしっかり摂る</li> <li>③眠くなったら少し（15分程度）昼寝をする</li> <li>④定期的に激しくない運動をする</li> <li>⑤自分に合う方法でリラックスをする</li> <li>⑥スマホやパソコンは早めにOFF！</li> <li>⑦寝る前の寝酒や喫煙、カフェインは避ける</li> <li>⑧照明は落とし、毎日同じ時刻に起きる</li> </ul> <p>これらのことを出来るだけ心がけることで質の良い睡眠へと繋がります。</p> <p>どうしても眠れないときは、頭頂部にある百会というツボを押したり、 腹式呼吸をしたり、とにかくリラックスさせることが重要です。 それでもどうしても眠れないときは、一度ベットや布団から離れることをおすすめ します。少し離れて気持ちを落ち着かせましょう。その時スマホを見すぎると ますます目がさえてしまいますのでやめましょう。</p> <p>また、月曜日の憂鬱「ブルーマンデー」は週末の体内リズムが乱れることも要因の 一つのようなようです。いつもよりもゆっくり起きる程度にし、休みだからと言って 昼夜逆転になるような生活や寝だめ等はやめましょう！ 快眠の為には、日々の積み重ねが大切です。日々出来ることから取り組みましょう。</p> <p>次回は2月24日（木）、テーマはヒートショックについての予定です。 よろしくお願いたします。</p>

とうざい株式会社

添付資料：睡眠について

承認	審査	担当
曲道	小笠原	境

2022年2月2日 作成