

衛生委員会議事録（第 69 回）

日 時	2023 年 7 月 19 日 16 : 30	
場 所	ビデオ会議	
出席者	委員長	-
	産業医	諏訪内医師
	衛生管理者	-
	事務局	人事総務部 並木
	委員	情報システム室 原 マーケティング部 永田 教育企画部 塩向
議題	(1) よりよい睡眠に関して	
決定事項・報告事項	<ul style="list-style-type: none"> ・睡眠時間の少なさは、認知能力の低下につながる。 ・いい睡眠には、適度な運動が効果的。 ・午後の昼寝は 15 時まで。20 分くらいがよい。 ・年齢を重ねると、睡眠時間は短く、眠りは浅くなる。 <p><快適な睡眠の為に></p> <ul style="list-style-type: none"> ・8 時間睡眠にこだわる必要はない ・充実した状態で生活を送れる時間が理想的な睡眠時間 ・活動を始めた体は 14~16 時間後に眠りの準備を始める ・運動習慣は睡眠をよくする <p><快眠は朝が重要></p> <ul style="list-style-type: none"> ・毎朝決まった時間に目覚める ・日光を浴びる ・規則正しく朝食を食べる ・寝床で長く時間を過ごすと、睡眠感が減少 <p><寝る前に></p> <ul style="list-style-type: none"> ・夕食後のカフェイン摂取、就寝 1 時間前からの喫煙は眠りの質を低下させる ・睡眠薬の代わりに寝酒は厳禁 ・ぬるめの入浴、ストレッチなどでリラックス 	