

FD・SD 研修会 開催記録

テーマ	健康のための睡眠
講師	地域・在宅看護学領域 特任教授 喜多 歳子
日時	2025年3月5日(水) 15:30～16:30
場所	講義室 1-2
開催状況	参加者：43名



趣 旨

睡眠は年齢を問わず健康増進・維持に不可欠な休養活動です。睡眠不足は日中の眠気、疲労、頭痛や判断力の低下だけではなく、事故等の重大な結果を招く場合もあります。

また、健康への影響も大きく、肥満、高血圧、2型糖尿病、心疾患、脳血管疾患やうつ病等の精神疾患を招き様々な疾患の発症リスクを高めます。

今回の研修会では、「睡眠時間と生活習慣病のリスク」、「健康維持のための睡眠時間や質」についても紹介され、日常的に十分な睡眠を確保することが生活の質を高めることにも繋がることを認識することが出来ました。

さらに、良い睡眠には長時間労働を避けることも重要ではあるが、個人での労働時間対策には限界があり、社会的・組織的な取り組みも必要です。

労働環境、そして個人の睡眠の質、健康の維持について改めて考える機会となりました。