



一人ひとりが自分も相手も大切にする ～セルフケアのヒント② 「よい睡眠をとるために」～



みなさん、日々よく眠れていますか？よい睡眠が脳や心身の健康につながります。逆に、よい睡眠をとれていないと、うつ病や認知症、生活習慣病のリスクが高まるほか、仕事でのミスや事故が起こりやすくなります。よりよい睡眠ライフを送るためにどうしたらいいのか、一緒に学んでいきましょう。

適度な運動、しっかり朝食、
ねむりとめぎめのメリハリを。

- ・ **適度な運動**を習慣づけることで、適度な疲労をもたらし入眠の促進と中途覚醒を減らすことにつながります。
- ・ **しっかり朝食**をとることで朝の目覚めを促し、一日を元気にスタートさせます。
- ・ 就寝前3～4時間の**カフェイン**摂取は入眠の妨げや睡眠を浅くさせるため控えましょう。
- ・ **アルコール**は、中途覚醒が増えて睡眠が浅くなり熟眠感が得られなくなります。睡眠の質を低下させるため、就寝前の飲酒は控えましょう。



眠くなってから寝床に入る。
「眠れないかも」の不安も
睡眠を妨げます。

良い睡眠のための環境づくりも大切です。

- ・ **リラックス**することがスムーズな入眠につながります。ぬるめのお風呂につかる、軽い読書、心が落ち着く音楽や香りなど、自分なりのリラックス法を見つけましょう。
- ・ 明るい光は目を覚ます作用があるため、就寝前は避けましょう。
- ・ 暑すぎても寒すぎても寝つきが悪くなります。**心地よいと感じる程度**に調整しましょう。



40℃程度の
高すぎない湯温
がオススメです。

良い睡眠は生活習慣病予防につながります。

- ・ 慢性的な睡眠不足は**糖尿病**や**心血管疾患**の発症リスクが高まります。
- ・ 睡眠時無呼吸症候群の方は**高血圧**、**心不全**、**脳血管障害**のリスクが高まります。



睡眠時無呼吸症候群について

- ・ 眠りだすと呼吸が止まってしまう病気です。
- ・ 過体重や肥満によって、睡眠時に気道（喉の空気の通り道）が詰まりやすくなると、発症したり、重症化したりします。
- ・ ひどいイビキや睡眠中の呼吸停止がある、一定の睡眠時間を確保しているのに日中耐え難い眠気がある場合には速やかに専門の医療機関で検査・治療を受けることが必要です。

寝つけない、熟眠感がない、十分に眠っても日中の眠気が強いことが続くなど、睡眠に問題が生じて、日中の生活に悪い影響があり、自らの工夫だけでは改善しないと感じた時には、専門家に相談することが重要です。

睡眠には様々な要素が関係しています。良かれと思ってやっていたことが、実は逆効果だなんてことも…。客観的に振り返ることで気づきもあるかと思います。下の項目について衛生委員会や研修の場でぜひ振り返ってみてください。



- ①ここ1、2週間の睡眠状況について。（就寝時間、起床時間、夜中に目が覚める頻度、眠れないことがあったか）
- ②睡眠のために工夫していることはあるか。



● からだところの体温計（埼玉支部）

からだところの健康状態について確かめてみましょう。
結果はすぐにキャラクターでビジュアルに表示されます。
*個人情報やアクセス記録は残りません。

※ 下記アドレスまたはQRコードからアクセスしてください。
<https://fishbowlindex.jp/pssaitama/>



メニュー

- 「ところの体温計」
- 「からだの体温計」
- 「がん検診のすすめ」
- 「認知症チェック」

※ひとりで悩まないで気軽に相談を※

教職員メンタルヘルス相談

(1)メンタルに関する相談ができる医療機関

- 概要：心の悩みを持つ組合員と（組合員の悩みについて相談したい）その家族を対象に、専門医や臨床心理士によるカウンセリングを実施しています。
- 利用方法：希望の医療機関に直接電話し、「公立学校共済組合埼玉支部の教職員メンタルヘルス相談利用」である旨を伝え、予約・相談する。
⇒1週間に1相談枠を設けていますので、優先して相談が受けられます。
- 相談料：年度内3回まで無料
- 医療機関：県内10か所

相談機関・電話番号	所在地・アクセス	休診日
①小原クリニック TEL 048-883-5860	さいたま市浦和区東高砂町9-1 SUMIDA ONE本館3F ・JR浦和駅東口より徒歩1分	月曜午前 日曜・祝日
②メンタルクリニック美波 TEL 048-749-8373	さいたま市岩槻区本町4-3-2 ・東武野田線岩槻駅より徒歩6分	水曜・日曜・祝日 第二・第四土曜午後
③式場クリニック TEL 048-931-0210	草加市栄町3-3-24 ・東武伊勢崎線獨協大学前駅東口より徒歩3分	木曜午後 日曜・祝日
④浦和すずのきクリニック TEL 048-845-5566	さいたま市桜区田島7-17-21 ・JR武蔵野線西浦和駅より徒歩7分	日曜・祝日
⑤ひがメンタルクリニック TEL 048-641-2133	さいたま市大宮区高鼻町1-305 ・JR大宮駅東口より徒歩15分 ・東武野田線北大宮駅より徒歩10分	第4水曜午後 日曜・祝日
⑥メンタルヘルス田井クリニック TEL 048-816-5521	さいたま市浦和区高砂3-2-10 草野高砂ビル6F ・JR浦和駅西口より徒歩5分	水曜午後・土曜午後 日曜・祝日
⑦かわかみ心療クリニック TEL 048-600-5555	さいたま市中央区新都心4-8 新都心ファーストビル3F ・JR埼京線北与野駅より徒歩2分	木曜・日曜・祝日
⑧白峰クリニック TEL 048-831-0012	さいたま市浦和区上木崎4-2-25 ・JR与野駅東口より徒歩3分	日曜・祝日
⑨若葉駅前メンタルクリニック TEL 049-271-1000	鶴ヶ島市藤金852-16ステーションテラス若葉101 ・東武東上線若葉駅西口より徒歩1分	水曜午後・土曜午後 日曜・祝日
⑩深谷メンタルクリニック TEL 048-573-2520	深谷市西島町3-17-47 ・JR深谷駅北口より徒歩3分	日曜・祝日

(2)依存症に関する相談ができる医療機関

- 概要：依存症の悩みを持つ組合員と（組合員の悩みについて相談したい）その家族を対象に、専門医や臨床心理士によるカウンセリングを実施しています。
- 治療内容：性嗜好障害（痴漢、盗撮等）・アルコール依存症・薬物依存症・ギャンブル依存症
窃盗癖・買い物依存症・ネット依存症・ストーカー・DV・その他
- 利用方法：希望の専門医療機関に直接電話し、「公立学校共済組合埼玉支部の教職員メンタルヘルス相談利用」である旨を伝え、予約・相談する。
 - 相談料：年度内3回まで無料
 - 医療機関：県外2か所

相談機関・電話番号	所在地・アクセス	休診日
①ライフサポートクリニック TEL 03-6384-7607	東京都豊島区西池袋3-29-12 武蔵屋ビル1-5階 ・東京メトロ有楽町線・副都心線「池袋駅」 地下C3出口より徒歩0分	日曜・祝日
②大石クリニック TEL 045-262-0014	神奈川県横浜市中区弥生町4-41 ・横浜市営地下鉄阪東橋駅(3-A出口)より徒歩0分	日曜・祝日

～診療の守秘義務について～

医師を含む医療従事者は、正当な理由なしに業務上知り得た情報を他に漏らしてはならないとされています。そのため医療機関から福利課や職場・警察に対しても本人の同意がないと回答しませんので、安心してご受診いただけます。

また、共済組合では、利用者の報告を受けていません。どなたが受診されたか特定できないようになっていますので、安心してご相談ください。



その他の相談事業

- 健康相談事業（共済組合）公立学校共済組合員、被扶養者の方が利用できます。
- 教職員電話健康相談24 0120-24-8349
心と体のさまざまな相談に24時間体制のフリーダイヤルで対応しています。
- 電話・面談メンタルヘルス相談 0120-783-269（予約専用）
1回の相談時間は約50分、5回まで無料です。日本全国に相談窓口があります。
- Web相談（ところの相談） <https://www.mh-c.jp/>（ログイン番号 783269）
Webで24時間ご相談を受け付けます。
- 介護電話相談 0120-515-579
介護全般に関するご相談、最寄りの地域在宅サービス事業者情報等を提供します。
- 女性医師電話相談 0120-215-579（予約専用）
女性医師による女性疾患についての相談を中心とした女性向けサービスです。



- 心のセルフチェックシステム <https://kokoronokenkou.jp>
インターネットからアクセスし、無料で心のセルフチェックを行うことができます。



- 関東中央病院 メンタルヘルス相談 TEL 03-3429-1510（予約専用）
公立学校共済組合員、被扶養者の方が利用できます。
1回の相談時間は1時間程度で、相談料は無料です。