

睡眠の質を考える

「何時間眠ったか」よりも、「日中眠くならないか」

笠岡市立病院 石塚恒夫

先日北川根小学校の6年生に、「早寝・早起き・朝ご飯」

の話をする機会がありました。早起きして朝の光を浴び、朝ご飯を食べることで、体内時計をリセットできま

す。日中十分に活動できれば、夜には自然に眠くなるので早寝できると話しました。

しかし実際には仕事や勉強・娯楽などで、睡眠を削ってはいませんか。睡眠不足はストレスであり日中の活動性を低下させますが、慢性化すると体も慣れてしまうのです。本人が気付かなくても注意力や集中力が落ちていて、仕事のミスや運転中の事故の原因になります。

睡眠時間と死亡率の調査によると、成人では7時間程度の睡眠をとるグループが一番長生きでした（小児ではもつと必要ですが）。睡眠時間が短いと死亡率も高めてしまうのです。しかし意外にも睡眠時間は長くてもいけません。長い睡眠が必要ということ

は、睡眠の質が悪いということです。時間的に十分寝ているのに日中眠くなってしま

す。最近では日中の眠気を引き起こす原因として、睡眠時無呼吸症候群やむずむず脚症候群が注目されています。大きな

いびきをかいたり息が止まってしまったりはしていませんか、夜間に下肢がほてって動かしたくなったり周期的にびくついたりしませんか。これらの症状は治療で改善するので、家族に睡眠状態をみてもらってください。また寝酒をすると深い睡眠が得られず、夜中目が覚めてしま

います。熟睡感が得られずお酒に頼って眠ろうとしますが、その原因もお酒にあるのです。アルコールは睡眠時無呼吸も悪化させますので、寝る前の飲酒を控えましょう。

必要な睡眠時間には個人差があり、「何時間眠ったか」よりも「日中眠くならないか」が大事です。日中の眠気にもっと敏感になり、睡眠の質について考えましょう。日中しっかりと活動して夜はしっかりと眠るとい

う、メリハリが大事なのです。

中小企業・就職活動中の離職者・学生等に対する支援

企業活動緊急支援補助

従業員の働きやすい環境づくりを目的に、企業が行う福利厚生施設等を整備する経費に対する補助です。

◆対象者 中小企業者

◆対象経費 福利厚生施設等の整備に要する経費

◆補助額 整備に要する100万円以上の経費の5分の1以内。補助限度額300万円

中小企業緊急雇用安定支援補助

従業員の雇用の安定を図るため、国の中小企業緊急雇用安定支援助成金の支給決定を受けた、中小企業の事業主の負担する経費に対する補助です。

◆対象者 中小企業者（ハローワークに国助成金に係る休業等の実施計画届を提出し支給の決定を受けた者で平成24年3月31日までに申請した者）

◆対象経費 国の中小企業緊急雇用安定支援助成金の支給決定を受けた、中小企業の事業主の負担する経費

◆補助額 国支給決定通知書に記載された額の5%相当額

職業能力アップ支援補助

中小企業者や就職活動中の離職者、未就職者等が、職に関連する資格を取得するための受験料等の経費

に対する補助です。

◆対象者 市内に住所を有する就職活動中の離職者、未就職者等（ハローワークに求職登録済の者）および中小企業者（事業主を含め1企業5人まで）

◆対象経費 個人および事業主が負担する資格取得に関する受験料等の経費

◆補助額 経費の2分の1以内の額とし、10万円を限度とする。交付は2回まで

就職応援事業補助

市内に住所を有する学生等および非正規雇用者が、平成23年2月1日以降に受験等をした、就職に役立つ資格を取得するための受験料等の経費に対する補助です。

◆対象者 市内に住所を有する学生等および非正規雇用者

◆対象経費 平成23年2月1日から平成24年1月31日の間に受験等をした、就職に役立つ資格を取得するための受験料等の経費

◆補助額 経費の2分の1以内の額とし、10万円を限度とする。交付は2回まで

※申請にあたっての要件等詳細については、お問い合わせください。

【申請・問合せ】
商工観光課 内線517