

# 働く人の睡眠と健康

監修／田ヶ谷 浩 邦 (北里大学教授 医学博士)  
田 中 克 俊 (北里大学大学院教授 医学博士)

**DVD** 全2巻88,000円 (税抜80,000円)  
各巻44,000円 (税抜40,000円) ※テキスト付 (A4判24頁/4色)



テキスト別売5冊から  
1冊¥800 (税別・送料別)



これまでの産業保健では注目度の高くなかった「睡眠」。しかし生活習慣病対策には、「食事」、「運動」の指導に加えて、「睡眠」指導が不可欠です。睡眠時間が短か過ぎると食欲亢進から肥満になりやすく、高血圧や糖尿病、抑うつ状態の数値も悪化することが分かっています。他に、見過ごせない睡眠障害、睡眠と労働生産性の関係などにも言及した、画期的な睡眠教育教材です。

## 1 あなたの睡眠、足りてますか? ~睡眠不足と睡眠障害~ 約24分

仕事が忙しい、趣味で多忙、十分寝ているはずなのに眠い…。様々な事情で働く人の睡眠時間が不足しています。睡眠不足の状態を放置するとどのような影響があるのか。睡眠不足に潜む心身の健康への影響や睡眠障害について、データを用いて分かりやすく解説した教材です。

- 睡眠不足症候群 (多忙タイプ、夜更かしタイプ)
- 睡眠のメカニズム
- 睡眠不足と生活習慣病、メンタルヘルス不調との関係
- 労働生産性と睡眠
- 睡眠時無呼吸症候群
- レストレスレッグス症候群 (むずむず脚症候群)



## 2 快眠習慣のための10の方法 ~ぐっすり眠りたい、よりよく眠りたい~ 約24分

健康情報が誤解されていることなどから、睡眠の質を下げる誤った生活習慣を送っている例が後を絶ちません。そこでこのDVDでは、睡眠のメカニズムを紐解き、より良い睡眠のための生活習慣を解説します。(交代勤務・夜勤の人のための情報も、選択して視聴することができます。)

- 不眠症 ○起床時間のコントロール
- カフェイン、ニコチン、アルコールの影響
- 就寝前に避けるべきこと ○運動の効用 ○入浴
- 自分なりのリラックス法 ○眠れる環境づくり
- 睡眠薬についての正しい知識
- 眠れないときの対処法 ○交代勤務者への対応

