



発行 2024年4月1日
(第25号)

緑風会 ニュース

編集 一般財団法人 緑風会



新年度のご挨拶

春風の爽やかな季節を迎え、皆さまにはお健やかに過ごしのことと思
います。

昨年度は、コロナ禍にありながら緑風会の事業（売店みどり、院内生活
サービス、プラザみどり、駐車場、凌雲棟カフェ、レストラン、スターバ
ックスコーヒー、クリーニング取次所、入院セット、アメニティ等々）に
格別のご厚情を賜り、厚く御礼を申し上げます。

今年度も「緑風会ニュース」により、様々なイベント等を掲載して、皆
さまのお越しを心よりお待ちしております。

一般財団法人緑風会 理事長

凌雲棟カフェ

●凌雲棟カフェからのお知らせ●

**4月8日(月)より、凌雲棟カフェにてワゴン
販売を再開いたします!**

平日 11:30~13:00 に、パン・お弁当・飲料
(常温)・お菓子等を販売いたします。

400円以上ご購入の方には、プラザみどりの
「ポイントカード」へポイントを付与、カフェ
メニューをご購入の方には、凌雲棟カフェの
「ポイントカード」へポイントを付与いたしま
す。ぜひご利用ください♪

**★毎月第1・3水曜日にカフェメニューをご購入の方には、手づくりスイーツを
サービスいたします!みなさまのご来店をお待ちしております。**



●プラザみどりからのお知らせ●

桜えび入り
クリームコロッケ



春らしく桜えびの入ったクリームコロッケをサンドで。オーロラソースでピンクづくし、旬の味をお楽しみください。

250円

春の期間限定商品
です！ぜひこの
機会にご賞味
ください♪



●売店みどりからのお知らせ●

4月1日(月)より、中華お弁当
[香]1日10個限定¥850(税込)を
販売いたします！お楽しみに☆



売店スタッフが毎月
手作りしております。
今回は春です🌸
お買い物のひと時に
癒されてください。

この度、微力ながらプラザみどりの店長を務めさせていただくこととなりました。
まだまだ学んでいくことも多く、皆さんに支えてもらいながらの始動となります。
より良い店作りができるよう頑張ります。



プラザみどり 新店长

4月は、入学・入社・人事異動・引っ越しなど生活環境が大きく変わり、寒暖差も激しいため、ストレスを感じやすい季節です。こころのバランスを整える第一歩として“いい睡眠”を心がけましょう！

緑風会衛生委員会

睡眠不足が及ぼす影響は？

睡眠が不足すると私たちの心身にどのような影響があるのかについて説明します。

👉 放っておくとキケン 「睡眠負債」

十分な睡眠がとれていない状態が毎日にもわたって続いているか。この積み重なった睡眠不足は「睡眠負債」と呼ばれ、日中強い眠気や体のだるさ・疲れを引き起こします。また、判断力や作業能力が低下して、工作上で得意なミスをしたたり、交通事故を起こしたりする可能性もあります。加えて、心身の健康に以下のような悪影響を及ぼすようになります。



睡眠負債がもたらす不調

太りやすくなる

睡眠不足になると、食欲を抑えるホルモンの分泌が減り、食欲を増進させるホルモンの分泌が増えます。

生活習慣病のリスクが高まる

血糖値を下げるホルモンの働きが弱くなったり、緊張状態が続いて血圧が下がりにくくなったりして、メタボや高血圧、糖尿病などの生活習慣病の発症リスクが高まります。

集中力が低下する

睡眠不足の状態では仕事や家事をしていると、強い眠気に襲われることがあります。少しでも眠気があると思考力や集中力が維持できません。

感情をコントロールしにくくなる

睡眠不足になると感情をコントロールする脳の働きが弱まって、イライラや落ち込み、意欲の低下などが起こりやすくなります。

風邪をひきやすくなる

睡眠中に免疫細胞が活性化するため、睡眠不足は免疫力の低下につながります。免疫力が低下すると、風邪や感染症などにかかりやすくなります。

頭痛や目まいがする

睡眠が不足すると自律神経のバランスが失われ、ホルモンの分泌も乱れます。その結果、頭痛やめまい、耳鳴り、動悸などの不調が引き起こされます。

睡眠時無呼吸症候群と睡眠不足



睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中に気道が狭くなって、無呼吸状態（呼吸が止まる）と大きないびきを繰り返す病気です。無呼吸症候群になると、睡眠が妨げられて休養や疲労回復ができなくなり、糖尿病や高血圧などの生活習慣病が起きやすくなります。夜は眠っているつもりでも実際に醒まし寝れがとれないという人は、一度睡眠時無呼吸症候群などの病気がないか確認ください。

いい睡眠で
健康づくり

監修：古賀良彦（杏林大学名誉教授）



すっきり目覚めていますか？

もし、目覚めたときに「よく眠れた！」とすっきり目覚めていないのなら、それは、睡眠時間が不足しているか、睡眠の質が悪いのかもしれない。睡眠不足や睡眠の質の低下は、心身の健康に影響を及ぼし、さまざまな形で生活に支障を来します。睡眠は、脳や体をメンテナンスし、明日への活力を養う大切な時間。睡眠についてよく知るとともに、自分の生活習慣を見直して、いい睡眠を手に入れてみませんか。



かくれ不眠チェックシート

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 仕事が忙しいと、寝ないで夜遅くまで頑張ってしまう | <input type="checkbox"/> 平日にあまり寝られないため、休日に「寝だめ」をする |
| <input type="checkbox"/> 最近、面白そうながあってもあまりやる気が出ない | <input type="checkbox"/> 自分は寝なくても大丈夫なほうだ |
| <input type="checkbox"/> 夜中に何度も起きてしまうことがあ | <input type="checkbox"/> よく寝間に戻りしてしまふことがある |
| <input type="checkbox"/> 寝る時間は決まっておらず、毎日ばらばらである | <input type="checkbox"/> 起きた時に「よく眠れた」と思えない★ |
| <input type="checkbox"/> 思ったよりも早く起きてしまうことがある★ | <input type="checkbox"/> 集中力が途切れがちでイライラすることが多い |
| <input type="checkbox"/> 眠れないのは異常ではないと思う | |
| <input type="checkbox"/> 寝付きが悪いことが多い★ | |

1つでもチェックが付き「かくれ不眠」で、睡眠の質や量が不安定している状態です。この状態をそのまま放置すると健康被害が及ぶ「不眠症」という病気ではなりません。★の項目（不眠症）が強い場合は、10日以上チェックが付いた場合は専門医に相談してみましょう。

全国健康保険協会 広島支部
ほけんぽ

【参考文献：全国健康保険協会 広島支部のホームページから一部抜粋】