

# Avenir NEWS

休職は予防できる。

vol. 4 2019 Mar.

「何かいい情報ない？」が挨拶に

新年度を迎える準備などで、多忙をきわめているこの時期。街は、マスク姿の人たちだらけ。花粉飛散のピークと業務量のピークが重なってしまうため、従業員のパフォーマンスは大きく下がりがちです。訪問先企業さまからも、「花粉症対策で、何かいい情報ない？」といったご相談も増えています。今や健康経営を意識するうえで、花粉症は無視できない健康リスクのひとつとなっている、といっても過言ではありません。気象庁の発表（2019年2月14日）によると、今年の花粉飛散のピークは、スギが3月から4月上旬まで、ヒノキは4月上旬から下旬とのこと（いずれも東京）。

そこで、高いQOL（生活の質）を保つため、今シーズンを乗り切るための情報をお届けします。

その治療法、今のあなたに合っていますか？

花粉症の治療は、大きく分けて、根治療法と対処療法の2つに分類されます。

まず、アレルギー免疫療法といわれる根治療法について。原因となる花粉の抽出液を少しずつ体内に取り入れ、花粉抗原に対する免疫力をつける治療法ですが、近年、新しい免疫療法が注目され、経口薬を上回る効果も出ています。花粉エキスを舌下に含んで飲み込むという自宅での

## 花粉飛散 × 悲惨!?

### なんとか食い止めたい!

### 花粉症による労働力ダウン。



療法となるため手軽。しかも、これまで主流とされてきた皮下注射よりもアナフィラキシーなどの全身性の副作用のリスクも低いと言われています。ただし、花粉症シーズンの3ヶ月以上前から始め、2年以上続けることが必要。次シーズンに向けての対策としてご検討ください。

一方の対処療法ですが、第二世代抗ヒスタミン薬、抗ロイコトリエン薬、化学伝達物質遊離抑制薬などの内服薬や点鼻薬、点眼薬などが組み合わせて処方され、少しでもツライ症状を抑えるという治療法です。こちらについては、「私はこれが効くから」「毎年、処方されているから」と同じ治療薬を使い続けている方が多いようです。

しかし、なかには「急に効かなくなった」「今年に限っては効かない」と悩まれている方も少なくありません。その場合は、主治医に相談し、治療薬を替えてみることをオススメします。薬を替えただけで症状が軽くなったという声も聞きます。

また、左図でご紹介しているセルフケアの啓発活動も効果があります。どれも目新しいものではありませんが、花粉を体内に取り入れられない工夫は継続第一です。

花粉症対策についてはまだまだお伝えしたい情報がたくさんあります。お気軽にご相談ください。

#### 花粉症セルフケア



外出時は、メガネやマスクを着用する



花粉情報に注意する



窓、戸を開けておく



帰宅時は、髪や体をよく払い、洗顔・うがいを行い、鼻をかむ



掃除を励行する



毛繊維などのコートの使用は避ける



飛散の多いときは外出を控える

# 人生の質は睡眠で変わる!?

## 仕事力もぐんと上がる、睡眠習慣を身につけよう!

慌ただしい年度末。普段にも増して仕事が忙しくなってくると、まさに「寝る間を惜しんで」働く社員が続出。ですが、その一方で、体調不良を訴える方たちも右肩上がりに。アヴェニールは、「健康経営の鍵を握るのは、社員の良質な睡眠習慣」と考えています。

### 実は国民病だった!? 日本人の睡眠障害

厚生労働省の調査によると、日本では、一般成人の約5人に1人が不眠に悩んでおり、約15%が日中の眠気を自覚しているとのこと。職場のあちらこちらで、みんな必死にあくびを噛み殺している、というわけですよ。

背景には、人口の高齢化、ライフスタイルの多様化、24時間社会における生活リズムの乱れ、ストレスなどが考えられます。

「なぜ、人口の高齢化が睡眠障害と関係あるのですか?」というご質問をよく受けます。睡眠時間は長ければ良い、というのではなく、年齢に合った時間を設定する必要が有ります。「寝る子は育つ」というように、乳幼児はたっぷり。年齢を重ねるにつれ、長時間の睡眠を必要としなくなるのです。

ちなみに、「睡眠障害」とは、単に不眠と呼ばれる睡眠不足だけでなく、日中の過剰な眠気、睡眠・覚醒

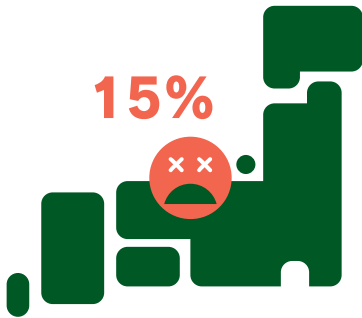
リズムの問題、いびきやねぼけなど、睡眠中に起こる異常行動や異常知覚・異常運動など、睡眠に何らかの問題を抱えている状態を言います。

### あなどれない! 企業の業績にまで 影響を及ぼす睡眠障害

睡眠障害により、「日中の眠気」「日中のだるさ」「集中力の低下」が続くと、いつたいどうなるのでしょうか? 長期間続くと、生活習慣病やうつ病になりやすくなると言われてます。極端な場合、業務中の事故につながる危険性も高まります。

また、原因も1つだけではなく、心理的ストレスから体内リズムの乱れ、身体疾患、環境、アルコール・ニコチン・カフェイン等の刺激物、加齢など、さまざまな要因が複雑に絡み合っています。個人の問題だけで済まされず、最終的には企業の業績やコンプライアンスにまで影響を及ぼす、といっても過言ではありません。

15%



睡眠習慣を見直しましょう!

### 健康経営視点に基づいた 従業員の睡眠力向上 プロジェクト

そこでアヴェニールが提案したいのが、健康経営視点に基づいた「社員の睡眠力向上プロジェクト」です。社員ひとりひとりの睡眠習慣を見直し、睡眠力を向上させることで、

会社の業績も右肩上がりに。まずは5項目による「睡眠習慣を見直しましょう!」の啓蒙や、次ページで紹介するような最新テクノロジーを駆使した睡眠改善アプリを福利厚生として取り入れることもオススメです。各企業さまに合わせたプランもご提案できますので、お気軽にお問い合わせください。



- ① 睡眠時間の長さにこだわらない。
- ② 眠くなってから床につく、就寝時刻にこだわりすぎない。
- ③ 同じ時刻に毎日起床。
- ④ 眠る以外の目的で、床のなかで過ごすさない。
- ⑤ 昼寝は短めに、遅くとも15時までには。

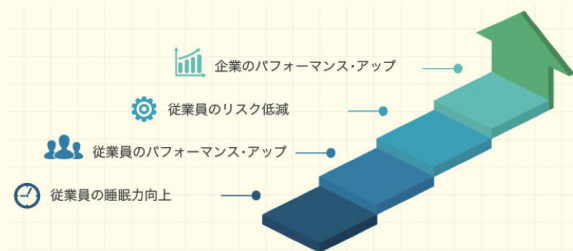
# 健康経営のキラークンテンツに。 ～専用アプリ×リセット呼吸術～ 「Sleep Styles®」に注目！



健康経営を進めていくうえで、  
決しておざなりにできない「社員の睡眠力」。  
「最新のテクノロジーを駆使した、  
睡眠力アップ系のサービスがあるらしい」という噂を  
聞きつけたアヴェニール社員・上田華子が、  
開発元の帝人株式会社を訪問。  
デジタルヘルス事業推進班の加賀美さまにお話を伺いました。

アプリ×デバイス×オンライン  
学習による総合プログラム。  
睡眠習慣を見える化して改善する

上田：こんにちは。さっそくですが、  
デジタル技術を駆使した「Sleep  
Styles®」という総合ソリューション  
サービスについて、お話を伺わせて  
ください。良質な睡眠こそ「心身の  
健康を保つ最強の薬」という御社の  
お考えに、とても共感しています。  
加賀美さま（以下、敬称略）：アヴェ  
ニールさんも「社員の睡眠障害が健  
康経営の妨げになる」とお考えです  
よね。睡眠不足は膨大な経済損失を  
もたらしているという調査結果もあ  
るんですよ。  
上田：そもそも「Sleep Styles®」を  
立ち上げられたきっかけは？



加賀美：弊社のヘルスケア部門の在  
宅医療事業におきまして、睡眠時無  
呼吸症候群向けの治療機器を提供  
しております。その知見と、デジタ  
ル・ヘルスの技術力を使って新たな  
サービスを構築したのです。  
上田：これは一般消費者向けです  
か？

加賀美：はい。ですが、われわれと  
しては、健康経営を推進するうえで  
の福利厚生として、本サービスを導  
入していただきたいと思い、各企業  
さまにご案内しています。  
上田：メインの「睡眠力向上プログ  
ラム（8週間）」はどのようなもの  
ですか？

加賀美：まず、従業員の方々の「睡  
眠力」を把握。そのうえで、睡眠の  
大切さを簡単に学べる「オンライン  
学習」と、睡眠コーチングアプリと  
デバイスを使った「睡眠力向上メソ  
ッド」の実践。新たな生活習慣の定着  
化を目指す、という流れになってお  
ります。

上田：メインプログラムの「睡眠力  
向上メソッド」の一つに、このベルト  
（左上写真）を使うんですか？

加賀美：はい、ツブリーズと言っ  
て、お腹に巻いて使います。このベ  
ルトとスマートフォンアプリが連  
動して、人それぞれの呼吸パター  
ンを読み取り、スムーズな寝つきを促  
す呼吸術をインスタラクションし  
ます。

上田：それが「リセット呼吸術」とい  
うものなんですね。

加賀美：呼吸を意識的にコントロー  
ルすることで、ストレスなどで乱れ  
た交感神経の働きが整えられます。  
また、睡眠コーチングアプリには、  
おだやかに眠るためにベッドに入っ  
た時間と、実際に眠った時間をそれ  
ぞれ記録するので、睡眠が「見える  
化」されます。

上田：産業医に相談するときも、こ  
の結果を見せればいいですね。確か  
に健康経営に取り入れやすいサービ  
スですね！

## 体験レポート

上田華子

眠くて仕方がないのに、ベッドに  
入ったとたん、目が冴えてしまう  
という厄介な性格。早く寝なく  
ちやと思えば思うほど、緊張して  
眠れないというジレンマを抱え  
ていました。ですが、ツブリー  
ズのガイド音に沿って呼吸に集  
中すると、なぜかすぐに入眠。自  
分のリズムに合った呼吸って大  
切なんですね。ベルトがきついイ  
メージがありました。実際にお腹  
に巻いても、まったくきつさを感じ  
ませんでした（笑）。

# From Avenir CS Team

Avenir CSチームとは、「企業さまの健康経営をサポートする」というミッションのもと、企業さまと産業医の間に入り、さまざまなアドバイスや業務遂行のフォローアップを行っている実働部隊。産業医でも営業マンでもない私たちの活動を少しずつお届けします。今号は、チームメンバーの睡眠事情をご紹介します。楽屋裏トークもぜひご一読ください。

## 舍川 美咲

(しゃがわ・みさき)

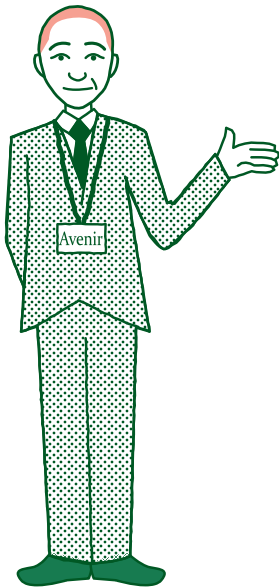
保健師/第一種衛生管理者  
CSチームとしての活動と並  
行して、契約先企業の保健  
室勤務も行っている。



普段は

寝つきが良いほうなのですが、花粉症のシーズンだけは別。寝苦しくて、まいています。今年は、就寝前に服用するタイプの薬に替えたので、比較的スムーズ。ただ、飲み忘れて翌朝飲むと、日中の眠気がハンパないので要注意です。

実は私も Sleep Styles®のツープリーズを体験しました。ツープリーズには「瞑想モード」もあって、マインドフルネスを実践する機能もあり、リラックスしたい時や集中力を高めたい時に使いました。

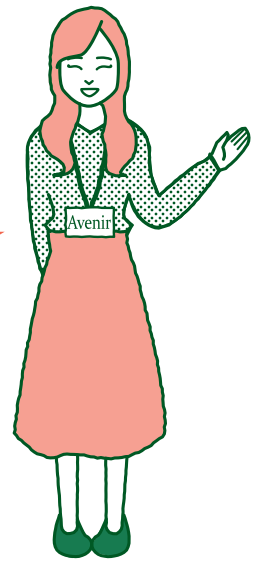


## 溝 G

(みぞ・じー)

グループリーダー  
産業保健業界10年  
のベテラン

最近、日常生活のなかで、アロマを取り入れています。なかなか眠れない夜は、イランイランのアロマエッセンスを枕カバーに1~2滴。リラックス効果と眠りを促す作用があるとされているんですね。緊張をほぐすと言われるラベンダーもオススメです。



## 前 B

(まえ・びー)

健康経営コンサルタント

ミニ  
座談会

**前 B** 舍川ちゃん、ため息なんかついちゃって、どうしたの？

**舍川** んー：やっぱり、職場の対人関係って、難しいですね。

**溝 G** お、なんだ、なんだ？抱え込まないで、なんでも話せよ。前Bに叱られたか？

**舍川** 違いますよ！訪問先で最近、同じようなご相談を受けるんです。

**前 B** え、どんな？

**舍川** ベテラン社員さんは、「最近のコは、ちゃんとできてない！」とストレスを溜めていらつしやるのだけど、中途や新卒で入った社員さんは、「また叱られた！」と萎縮してしまうという…。

**溝 G** ベテラン社員さんの気持ち、わかるなあ…。一度教えたし、やり方見ればわかるはずなのに、と思うことがあるからね。

**舍川** 確かにそうおっしゃっています。

**前 B** でも、入社したばかりの社員さんは、社内ルールや担当業務を覚えるのに必死だから、気が回らないこともたくさんありそうよね。

**舍川** 何かお役に立てることはないかなあ、と悩んでいるんです。

**溝 G** うちの子どもは、「保健室の先生と話す目安にする」って言うてたから、保健師の舍川に話すだけでも、ずいぶん気持ちがラクになっているんじゃないかな？

**前 B** 私もそう思います。これから新入社員を迎える季節ですし、私たちCSチームメンバーも、得意先の方々が抱えていらつしやるストレスに、いち早く気づいてサポートしていきたいですね。

**舍川** はい！

**溝 G** そうだね！花粉症が辛い、なんて言っていられないな(笑)。