

## Dr.クマの“健康のヒント”

### 負債といっても借金ではない



最近、睡眠負債という言葉がよく使われている。少しの睡眠不足が積み重なっていくと、生活の質が悪くなり、様々な病気の危険性が上がることをいう。負債というくらいだから寝だめすることで返還できそうなものだが、睡眠はそんなに簡単なものではなく、毎日、適切な睡眠をとり続けることが、負債のない生活につながるという。ヒトは大昔から、日が沈み暗くなった夜は寝て、明るくなると行動を開始するというリズムで生きてきた。ところが、近年、夜はどんどん明るくなり、昔からのリズムのメリハリが薄れてきているようだ。ヒトのリズムは体内時計で調節されているが、この時計の時間あわせには光という自然現象に加えて食事時間などが重要だと

わかっている。週末の寝だめはリズムをこわしてしまうことから、睡眠負債には逆効果だということも言われている。では、どうすればよいか？それは単純だけど難しい早寝早起きであろう。まず朝日を浴びて起きること、そのためには暗くなった後、いつまでもだらだら起きているのをやめて、早めに寝る。眠くなる前に寝ようとしても寝られるものではないが、早起きを続けていれば、いい時間に眠くなるものなのだ。どうしてもリズムの調節がうまくいかず、日中の眠気が強いようならば、病気の可能性もあるので睡眠外来の受診も考えてみればよい。不眠症については次回のテーマに。

(北里大学 医学部 教授 熊谷 雄治)

## 「2018年度建設系公務員賠償責任保険制度」中途加入受付中！

# 訴えられたら どうしますか？!



- インフラの管理瑕疵で…
- 入札契約で…

- ◎ 現在のお申し込みは **3,027名** と 昨年の同時期より多くの会員の皆様が申し込まれています!! この保険は、毎月1日付の中途加入をいつでも受け付けています(保険料は月割り計算)。
- ◎ 全建ホームページ (<http://www.zenken.com/>) の「建設系公務員賠償責任保険制度」をぜひ、ご覧下さい! 2018年度新規パンフレットをご覧いただけるほか、インターネットによるお申し込みができます!! そのほか「よくあるQ&A」も備えています。



### ＝異動のあった皆様へお願い＝

人事異動等により、地方協会の変更があった場合は、異動先(派遣先)の地方協会において、引き続き全建会員としての入会(継続)手続きを忘れずをお願いします!  
また、地方協会や所属など、お申し込み時から変更がありましたら、下記取扱代理店へご連絡ください。

取扱代理店: 建栄サービス(株) 担当: 竹田 TEL 03-3291-6340 E-mail: kenei-s-hp@kenei-s.co.jp  
引受保険会社: 東京海上日動火災保険(株) 担当: 公務第一部公務第一課 石原・住田 TEL 03-3515-4122  
団体保険契約担当: (一社)全日本建設技術協会 担当: 会員課 春日・露木 TEL 03-3585-4546 E-mail: kaiin@zenken.com