

した。最終となる11月16日の福岡市まで、東京都を含めて全国10都市で開催されます。更新講習を申し込まれている皆様は、受講場所と日時をご確認のうえ講習にお越しください。

なお、10月以降の実施都市及び日程は、以下のとおりです。

講習実施都市と日程

札幌市 平成30年10月5日(金)	仙台市 平成30年10月26日(金)
新潟市 平成30年10月12日(金)	名古屋市 平成30年10月19日(金)
大阪市 平成30年10月26日(金)	広島市 平成30年10月19日(金)
高松市 平成30年11月9日(金)	福岡市 平成30年11月16日(金)
浦添市 平成30年11月2日(金)	

【問い合わせ先】

事業課 下野・高野・古川  
TEL：03-3585-4546・FAX：03-3586-6640  
E-mail：hinkaku@zenken.com

**「2019年全建手帳」販売中。  
大きく改定し、使いやすくなっています。**

2019年版全建手帳は、今年も会員皆様のご意見

などを反映させ、さらに使いやすくなるよう大きく改定を行い、現在販売中です。

本手帳は一般の手帳の利便さに加え、社会資本、災害関連の統計資料などを充実して掲載し、技術者の皆様により使いやすい内容となっています。

主な特徴は次のようなものです。

- 昨年より一回りサイズを大きくし、より使いやすい大きさになりました。
- 便利なペン差し付き大型ポケットにしました。
- 用紙を文字が裏写りにくい薄黄色にしました。
- 資料編を2色化し、見やすくしました。資料編には、近代日本の主な災害、災害用伝言ダイヤル、都道府県データ、関係機関の電話番号、年齢早見表など、多くの資料が掲載されています。
- カレンダーの収録期間が2018年11月1日から2020年3月31日までと長く、新しい手帳への移行に便利です。また、建設技術関係の月間や記念日、地域のお祭り、イベント予定日などを掲載しました。
- 定価700円(税込)

【問い合わせ先】

企画課 露木・竹村  
TEL：03-3585-4546・FAX：03-3586-6640  
E-mail：kikaku@zenken.com

## Dr.クマの“健康のヒント”

### 不眠症にもいろいろ



たまに眠れない日があるのはよくあること、しかし、眠れない日が続く、日中の活動に支障がでてくるようになれば、それは不眠症である。生活習慣や環境、心理的要因、薬や食べ物の影響やなんらかの病気にもなるものなど、その原因も様々であるし、不眠のタイプにも寝つきが悪い、眠りが浅い、途中で目が覚める、早朝に目が覚めるなど、これもいろいろある。さらに、高血圧や糖尿病などの生活習慣病は不眠症と関連があることもわかってきており、不眠は簡単には済ませられない問題であるが、自分で改善できることもある。まず寝る環境を整えることで、温度や照明の調節、騒音を防ぐ、枕を変えてみる、早起きして日光を浴びる、などだ。布団に入

るのは眠くなってからがよく、早めに布団にはいつて眠ろうとするのはおすすめしない。アルコールは眠りの質が悪くなるので、睡眠薬代わりにしてはいけない。なにより、誤解が多いのが、睡眠薬は強い薬なので頼ってはいけない、というものだ。適切に睡眠薬を使うことで日中の症状は改善するし、うつ病などで見られる不眠には薬が必要だ。ある程度、自分で努力してみてもうまくいかないのであれば、病院を受診して必要に応じて生活指導や薬物治療を受けるのがよい。日中の眠気は仕事の効率や生活の安全性に目には見えなくとも大きな影響があるのだから。

(北里大学 医学部 教授 熊谷 雄治)