

准看協 第2回講演会「市民公開講座」「交流会」の開催報告

開催日：平成29年12月14日（木）

テーマ：ストレス社会と睡眠

座長：佐野英孝（医療法人社団敬成会白根緑ヶ丘病院理事長・院長）

講師：遠藤拓郎（慶応義塾大学医学部睡眠医学研究寄附講座特任教授/東京睡眠医学センター長）

市民公開講座 時間 14：00～15：30

平成29年12月14日（木）日本医師会館1階大講堂にて『ストレス社会と睡眠』をテーマに、第2回講演会「市民公開講座」を開催した。当日はお天気にも恵まれ、多くの地域住民にお越しいただき、参加者は100名を超えた。

講師の遠藤拓郎氏は、講演のなかで「眠りは休息時間ではなく、睡眠には大切な役割があり寝ている時の方が多数のホルモンが動く。特に成長ホルモンは夜に出るので良い睡眠が大切。寝る前のスマホがいけない理由として、メラトニンは脳に働くと眠くなる物質で21時頃から働き23時頃から眠くなるが、光に弱く特にブルーライトが眼に入ると分泌されなくなるので、睡眠にとっては良くない。」とし、睡眠についての注意点や、生活の工夫、寝室の環境、受診のタイミング等についても具体的に説明された。また、「不眠症の背景には多数の病気が隠されており、鑑別する事が重要である。本人の睡眠リズムを知る事も大切である。」など、睡眠薬の服用方法や時間については症例を挙げて丁寧にわかりやすく話をされた。講演後は、参加者との活発な質疑応答がされ、良質な睡眠が身体にとっていかに大切かを再認識する事が出来た講演であった。



講演する遠藤拓郎氏



座長の佐野氏（左）とフロアからの質問に応える講師の遠藤氏（右）

交流会 時間 12：30～16：30

★体験ブース

10社の企業に協力いただき、寝具体験、ストレスチェック、体脂肪測定、幻覚擬似体験、離床センサー体験、ベッドマットの寝心地体験、介護支援用の装着体験、AED体験などを設置した。多くの方にお越しいただき、それぞれのブースは終始賑わっていた。



様々な体験ブースに参加している様子

★復職支援・相談ブース

当会の教育委員が中心となり、復職支援ブースでは各地の病院等から提供いただいたパンフレットや求人情報等を用いて、職場復帰に不安を抱えている看護職からの相談をうけ、アドバイス・情報提供を行った。

相談ブースでは、これから准看護師を目指す方の相談はなかったものの、進学を検討中の准看護師の不安や悩み（学費、生活費）の相談をうけ、助成金制度や看護学校養成所等について説明した。



復職支援ブース：パンフレットをもとに情報提供（左）
相談ブース：相談者の悩みを受けてアドバイス（右）