



働く人の睡眠と健康

これまでの産業保健では注目度の高くなかった「睡眠」。しかし生活習慣病対策には、「食事」、「運動」の指導に加えて、「睡眠」指導が不可欠です。睡眠時間が短か過ぎると食欲亢進から肥満になりやすく、高血圧や糖尿病、抑うつ状態の数値も悪化することが分かっています。他に、見過ごせない睡眠障害、睡眠と労働生産性の関係などにも言及した、画期的な睡眠教育教材です。

働く人の睡眠と健康

① あなたの睡眠、足りてますか? ~睡眠不足と睡眠障害~



仕事が忙しい、趣味で多忙、十分寝ているはずなのに眠い…。様々な事情で働く人の睡眠時間が不足しています。睡眠不足の状態を放置するとどのような影響があるのか。睡眠不足に潜む心身の健康への影響や睡眠障害について、データを用いて分かりやすく解説した教材です。



- 睡眠不足症候群(多忙タイプ、夜更かしタイプ)
- 睡眠のメカニズム
- 睡眠不足と生活習慣病、メンタルヘルス不調との関係
- 労働生産性と睡眠
- 睡眠時無呼吸症候群
- レストレスレッグス症候群(むずむず脚症候群)

本編: 24min.	片面1層ディスク	カラー	MPEG-2	複製不能
① 主音声 ステレオ	16:9 LB	ALL NTSC	DOLBY DIGITAL	

無許諾レンタル禁止 無許諾複写(デジタル化を含む)禁止

■このビデオグラムに収録されている映像、音声及び文字の使用は、個人家庭内での鑑賞を目的とした使用に限って許可します。
■DVDビデオは映像と音声を高密度に記録したディスクです。DVDビデオ対応のプレイヤーで再生してください。

●総発売元
ASP 株式会社 **アスパクリエイト**

東京都文京区本郷5-25-16 〒113-0033
TEL.03(5803)9511 FAX.03(5803)9530
<http://www.asp-create.com>



働く人の睡眠と健康

① あなたの睡眠、足りてますか? ~睡眠不足と睡眠障害~

DVD/24分

ASP
CREATE



監修/ 田ヶ谷 浩邦(北里大学教授 医学博士)
田中 克俊(北里大学大学院教授 医学博士)

働く人の睡眠と健康

① あなたの睡眠、足りてますか? ~睡眠不足と睡眠障害~



ASP 株式会社 **アスパクリエイト**