

中堅研修会

中堅研修は2025年9月25日（木）にコンセーレアイリスホールにて産業医科大学医学部公衆衛生学主任教授中田光紀（なかたあきのり）先生による講義「眠り方改革 ～幸福度を上げて いきいき働くために～」を聴講いたしました。

講師の中田先生のご専門は睡眠科学、労働疫学、産業保健心理学、精神神経内分泌免疫学などであり、夜勤や長時間勤務や不規則勤務がある看護職であるからこそ、睡眠の質を高めることの重要性についてご講義いただきました。

睡眠の質が良くなないと、がん罹患のリスク向上、うつ病リスク向上、ワクチンが効かないなどの悪影響があること、寝だめはできないこと、眠りの質を高めるコツなどを研究結果に基づき、説得力の高い講義内容でした。アンケート結果でも、眠りの大切さを科学的に教えていただき、今までないがしろにしていた睡眠について改めて向き合い、コツを取り入れたいといった、内容が多くありました。

疲労回復やサーカディアンリズムの維持に重要な「睡眠」に着目し、健康に働き続けるために知っておきたい「眠り方」のコツを学ぶことができ、生活リズムやメンタルヘルスを意識し、自分自身の健康管理に取り入れることで、心と身体を整え、いきいきと働き続けられることに繋げられる研修でした。

自治医大学附属病院 福田 順子



国会議事堂見学

10月8日今回、初めて国会議事堂を見学し、日頃ニュースで目にしていて場所の空気を実際に感じる事ができました。重厚な建物や歴史ある議場を前に、国の意思決定がここで行われているのだと思うと、胸が引き締まる思いでした。看護連盟の一員として、医療や福祉に関する政策がどのように議論されているのかを知ることができ、現場で働く者として政治とのつながりを改めて実感しました。議員の方々が国民の声を受け止め、よりよい社会を築くために尽力されている姿に触れ、私自身も専門職として社会に貢献していきたいと感じました。今回の見学は、政治をより身近に考える貴重な機会となりました。

新小山市市民病院 関口 敏行

