

# 災害時の体調管理のすすめ

なかなか寝付けない方へ

## 災害時の睡眠コントロール

### ～気持ちのON/OFFを切り替える～

災害対応に追われると、日中の出来事が気になり、いざベッドに入っても神経が高ぶったままでなかなか寝付けないことがあります。気になってしまうことから、一時的に頭を切り離し、眠ることに集中するための手法の一つとして「4・7・8呼吸法」があります。

- ① 楽な姿勢をとり、体の力を抜き、口から完全に息を吐き出す。
- ② 口を閉じた状態で、鼻から**4秒間**静かに息を吸いこむ。
- ③ 4秒かけて息を吸ったら、**7秒間**息を止める。
- ④ 最後に**8秒間**掛けて息を口からフーッと音と立てて吐き出す。
- ⑤ ①～④を最大4セット繰り返す

※ポイント：頭の中で数をカウントしながら呼吸に集中すること



この呼吸法は、イライラしたり神経が高ぶったりしている際に、リラックス感を高め、不安感を軽減する効果があります。気持ちのON/OFFを上手に調整していくことで、良質な睡眠を確保し、健康状態を維持していきましょう。

## 災害時の体調チェック (J-SPEED)

- ・「J-SPEED」のページに入ります
- ・1回1分程度で終了する簡単なアンケートです
- ・連絡先は、必ず連絡の取れる番号を入力してください
- ・1日の業務の終わりか、業務を始める前に入力してください
- ・自分の疲労状況を把握することも重要な疲労対策です。  
体調チェックに入力することで、振り返りましょう。



<https://prethiroshima.service-now.com/j-speed>

石川県保健医療福祉調整本部 J-SPEED班

立石清一郎 五十嵐侑 (産業保健支援チーム), 久保達彦 尾川華子 田治明宏 (解析支援チーム)

ご不明な点や、ご相談したいことがあればお気軽にご連絡ください。

連絡先①080-2396-8574, ②080-2123-1677