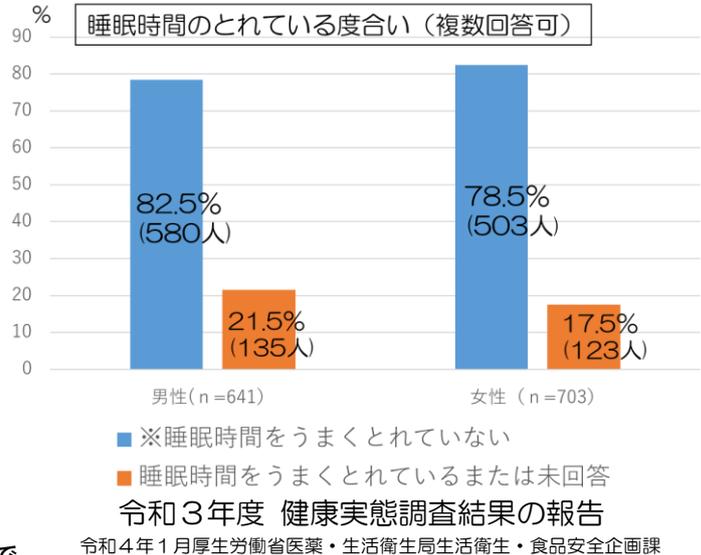


お知らせ

職場のメンタルヘルスを重視した取り組み 不眠に悩む職員へ「不眠症薬剤師外来」

厚生労働省の「令和3年健康実態調査結果」によると、睡眠時間をうまくとれていないという割合は、男性82.5%、女性78.5%でした。また、令和3年のOECD（経済協力開発機構）の調査報告12でも、日本人の平均睡眠時間は加盟33カ国の中で最も短く、国民一人ひとりの十分な睡眠の確保は重要な健康課題といえます*。さらに、先月には、厚生労働省が標榜診療科に「睡眠科」を追加する方針を固めることが報道されるなど、今、睡眠への関心が高まっています。



医療従事者は、ここ数年のCOVID19感染症対応などで不眠症やうつ病の発症リスクが高くなっている可能性や業務に追われて受診する時間がとれない、睡眠薬を内服することに抵抗がある、受診すべき診療科がわからないなどといった理由から、不眠を自覚しながら放置している等といった健康課題が懸念されていました。

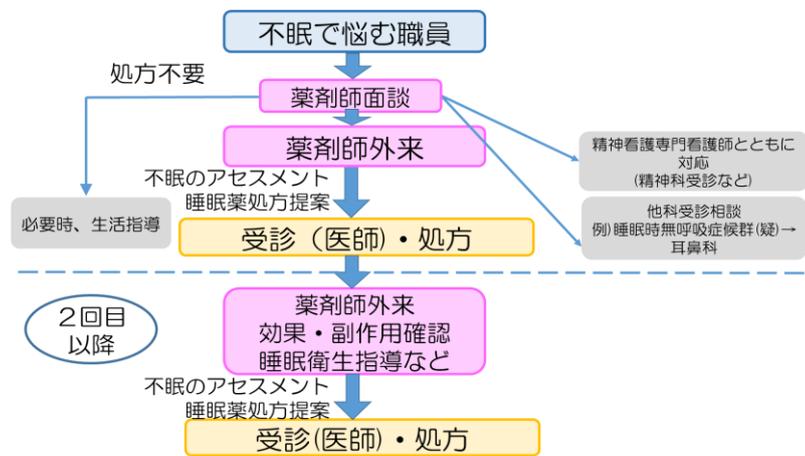
当院では、全国的にも先駆的な取り組みとして、2023年7月から職員向けの相談窓口である「職員向け不眠症薬剤師外来」を開始し、積極的に職場のメンタルヘルス対策に取り組んでいます。

※引用:「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」

■ 職員向け「不眠症薬剤師外来」

職員へ睡眠衛生指導や睡眠薬の処方提案を行い睡眠状態の改善を行ったり、睡眠薬への不安を抱く職員に対しては精神科薬物療法認定薬剤師が面談を実施したりしています。

睡眠衛生指導のみで、不眠の改善がみられた例もあり、また、適正な薬剤使用により、更に不眠の改善および睡眠効率の上昇がみられました。



職員向け「不眠症薬剤師外来」の流れ

ぜひ、取材いただければ幸いです。貴紙で取り上げていただければ幸いです、
 予め下記連絡先までご一報いただけましたら幸いです。よろしくお願いたします。

【問い合わせ先】聖隷浜松病院 学術広報室 北岡、太田 TEL053-474-2753・FAX053-474-2763