

# サン介護新聞

第184号  
令和7年6月号



## AIで最適な仮眠をサポート

京セラと筑波大が、仮眠をサポートする人工知能(AI)システムを共同開発、4月から企業に有償で貸し出し、実証実験を始める。血流量センサーを組み込んだイヤホン装着して眠りにつくと、AIが最適なタイミングで起床を促す。日中の生産性向上につながる。期待され、来春の商品化を目指す。睡眠サイクルは眠りの深さによって3段階に分割でき、中間の「睡眠段階2」に入ってから9分後に起きると目覚めが良いことが分かっている。睡眠段階を知るには、これまで脳波計が必要だったが、耳から得る血流量で把握できるようになった。左右の耳に異なる周波数の入眠音を流すことで「睡眠段階2」に到達するまでにかかる時間を短くする技術も確立。睡眠効果が下がらないよう、段階2に入ると音が止まる工夫も施した。仮眠を取る際は、イヤホンとスマートフォンをつないで専用のアプリを起動させる。利用者は川のせせらぎやたき火といった入眠音を選べる。個人差はあるが、目を閉じてから平均20〜30分ほどで最適な起床のタイミングを迎え、アラームが鳴る。



## ながらスマホは1万2千円

警察庁は、自転車等交通違反をした際に交通反則切符(青切符)制度を、来年4月1日に開始する方針を明らかにする。対象は16歳以上。改正道交法を同日に施行する。金額を定めた同法施行令改正案も公表。走行中にスマートフォンを使用する「ながら運転」は1万2千円などとする。改正案は4月下旬から5月下旬までのパブリックコメント(意見公募)を経て、同じく来年4月1日に施行する予定。青切符は115種類ほどの違反が対象。このうち重点対象行為として位置付ける違反を中心に取り締まる。警察官の指導や警告に従わなかったり、危険を生じさせたりした際の交付を想定している。反則金を納付すれば起訴は免除される。

## 今月の1枚



「スイレン」

## 保険料率最高9.34%健保組合赤字

健康保険組合連合会(健保連)は、大企業の社員らが加入する全国の健保組合の2025年度予算推計を公表した。平均保険料率は前年度比0.03ポイント増の9.34%で過去最高に。経常収支は3782億円の赤字を見込む。高齢者医療を支えるため現役世代が拠出する「支援金」が増えたのが主な理由。25年に団塊の世代が全員75歳以上の後期高齢者になることが響いた。1人当たりの年間保険料は前年度から3.3%(1万7269円)増えて54万4143円だった。

## 診療科名に「睡眠障害」要望

不眠などの悩みや症状がある人が増えているとして、日本睡眠学会は、医療機関で標榜可能な診療科名に新たに「睡眠障害」を加えるよう厚生省に要望書を提出した。「睡眠で悩む人がどこを受診すればいいのかわからない」と訴える声も。早めの受診で、心身の疾患の予防もできる」と述べる。要望書は、現在睡眠障害を診療する科が精神科や呼吸器内科など多岐にわたるとし、わかりやすくするため、「睡眠障害内科」や「内科(睡眠障害)」といった標榜を可能にすることを求めた。

## 誰でも簡単に履ける靴下で笑顔に

靴下を履けるのは当たり前ではない。きっかけは祖父の弱音だった。創業から70年がたとうとする靴下メーカー「マリモ」(名古屋市中区)の3代目社長が、誰でも簡単に片手で履ける靴下を開発。販売している。「今後もし小さいニーズを拾い集めて人々を笑顔にする商品を作りたい」と意気込む。きっかけは5年ほど前、糖尿病などの影響で目が見えなくなった祖父「当時(92)」が、靴下を一人で履けず「情けない」とこぼす

## 冷房28度やめ猛暑対策優先

政府がノーネクタイなど軽装を促す「クールビズ」を提唱してから20年。地球温暖化や省エネルギー対策として推奨していた「冷房時28度」の旗を降ろし、猛暑対策優先へと変容した。期間を設けず軽装で勤務できる自治体や企業もある。温室効果ガスの排出削減目標を定めた京都議定書発効を受け、05年にクールビズを打ち出し、環境省が全国一律で期間を設定。温暖化につながる電力消費を抑えるため冷房時の室温は28度を目安として掲げ、軽装を促した。季節外れの暑い日が増え、政府による一律の期間設定を21年度に中止。夏の平均気温は23年に過去最高を記録。熱中症の危険を考慮し、室温を

## サンメディカルの取り組み紹介！

当社は、訪問時の透明性を図る目的でスマートフォンを使用し、訪問時間・場所の管理をしています。施術者は患者様の目の前で「施術開始」と「施術終了」の操作を行っており



巡る企業への呼びかけは23年に「柔軟に設定」と変更。今年2月には、中央省庁の温室効果ガス排出削減計画から28度の文言を削除した。兵庫県姫路市は19年に目安を25度へ。担当者は「快適な環境となり、業務の効率が上がった」と説明。軽装も24年から通年で可能にする。

当社は新しい仲間を募集しています。詳しくはQRコードをチェック！



## 求人のお知らせ



# 梅雨時期の健康管理法！



日本の梅雨時期（6月～7月）は、湿度や気圧の変化により体調を崩しやすい時期です。

## 日本の梅雨時期の特徴

①高温多湿・日照不足・気圧の変化が大きい ②カビや細菌が繁殖しやすい

### 梅雨に起こりやすい体調不良

★頭痛・めまい・倦怠感（自律神経の乱れ）・関節痛・古傷の痛み（気圧の変化）  
湿疹・かゆみ（湿度やカビによる）・食欲不振・下痢（胃腸の冷え）カビや  
ダニによるアレルギー症状



## 健康管理方法

### 1. 自律神経を整える規則正しい生活（起床・就寝時間を一定に）

軽いストレッチや深呼吸を習慣に朝の光を浴びて体内リズムをリセット

### 2. 胃腸を守る食事

温かい食べ物（味噌汁・しょうが・根菜など）・冷たい飲食を控える・  
発酵食品（納豆、ヨーグルト）で腸内環境改善



### 3. 湿度・カビ対策

室内湿度を50～60%に保つ（除湿機やエアコン使用）・こまめな換気・  
浴室や押し入れのカビ対策を徹底

### 4. 血行を促進

湯船に浸かる（38～40℃）・足湯も効果的・梅雨冷え対策に腹巻きや靴下も有効



### 5. 良質な睡眠の確保

就寝前のスマホやPCを控える・寝具の湿気対策（除湿シートや布団乾燥機）



## 梅雨におすすめの漢方・ハーブ

**五苓散**（ごれいさん）：水分代謝を助ける

**防已黄耆湯**（ぼういおうぎとう）：むくみやだるさに

**ミントティー・レモングラス**：気分をリフレッシュ

## 梅雨時期におすすめ！自律神経を整える「ツボ」



### 百会（ひゃくえ）

頭頂部のぼぼ真ん中で、少し凹んでいるところ。両耳の上部を結んだ線と、顔の正中線（鼻から後頭部中央）が交わる点

【頭痛・気分の落ち込みの緩和】



### 三陰交（さんいんこう）

内くるぶしの頂点から指4本分上がったところで、骨と筋肉の境目に位置します。

【冷え・だるさ・むくみに効果的】



株式会社サンメディカル  
SUNMEDICAL GROUP

（編集・発行）サン介護マッサージ営業部  
神奈川県厚木市中町2-1-1（コールセンター）046-401-1580

営業所 秦野・平塚・厚木・相模原・藤沢・横浜・川崎・大和横浜・横浜南営業所・沖縄

株式会社サンメディカルは「かながわSDGsパートナー（第6期）」に登録されました