

睡眠について

～睡眠が及ぼす作業効率への影響～

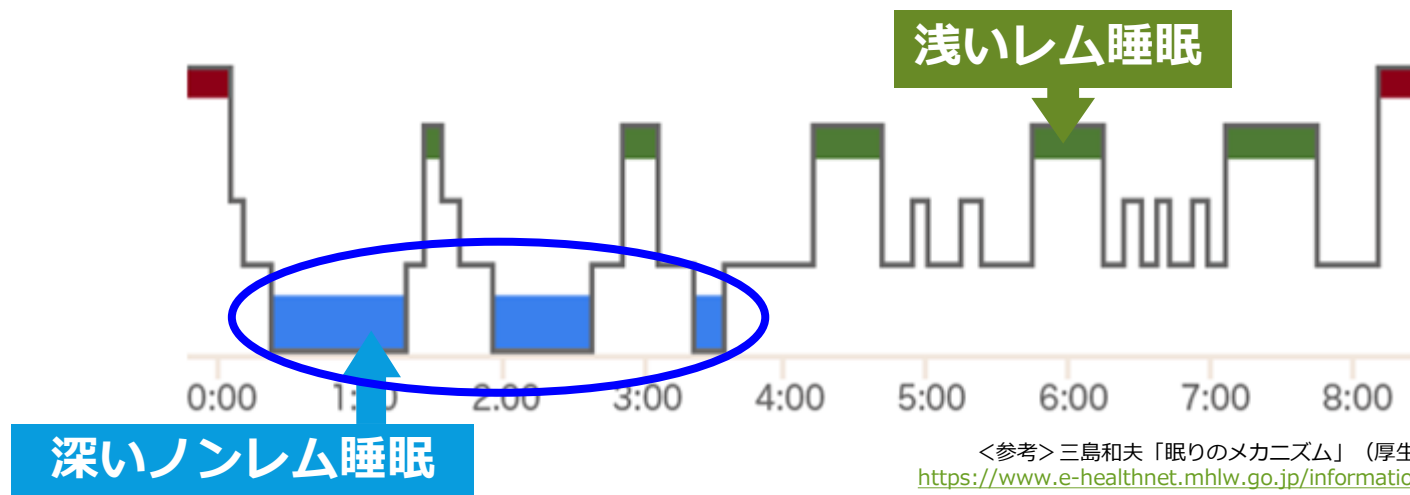
睡眠について 心身に与える影響

「睡眠」と「横になっている状態」はまったく違います。
睡眠中に体内で起こっている以下のことは、横になっているだけでは実施されません。

- 覚醒中に損傷した細胞や心身のシステムを回復させる
- 「記憶」を整理して定着させ、「情動」整理を行う
- 「ホルモンバランス」を調整し、「免疫力」を上げる
- 筋肉や運動系を効率的に休息させ疲労因子を除去する
- 血圧を下げて修復システムを促進する

睡眠不足は死亡率上昇につながります。がんや高血圧など生活習慣病を発症しやすくさせます

下図は、20代の理想的8時間睡眠パターンです（※0時に眠ることが理想というわけではありません）。眠り始めの3時間前後で深い睡眠（ノンレム睡眠）が出現し、後半では浅い睡眠（レム睡眠）が多く出現します。どちらも人間にとって大切な時間です。



睡眠について 概日リズム

概日リズム（サーカディアンリズム）とは

生まれた時から体の中に持っている体内時計（24時間と数十分の周期）のこと

- ・ 外界の時間である24時間／日よりも周期が少し長い
- ・ 毎日リセットしないと、少しずつ外界との「ずれ」が出てしまい、生活時間が後ろにずれていく

→光による**体内時計のリセット**が大切



体内時計のリセット方法

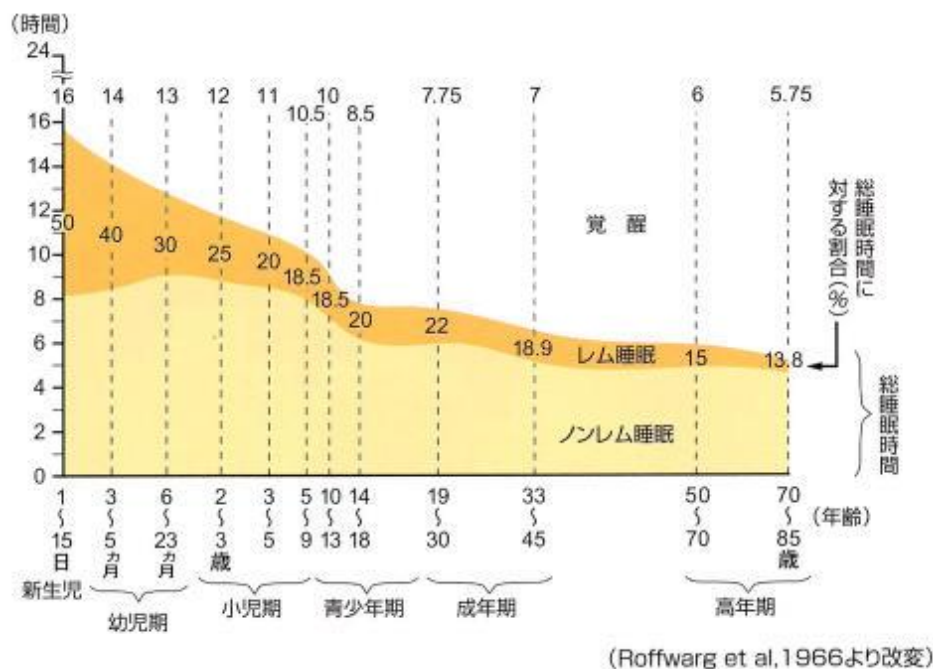
- 朝起きたら、光を浴びる（朝の光が目に入る時刻をなるべく一定に）
- 入眠時間と起床時間を一定にする（特に起床時間を揃えること）
- 寝室は遮光カーテンや雨戸の使用を極力控える（自然光で起床する）
- 朝食時間、昼食時間、夕食時間も一定にする（内臓からのリズム調整）
- 日中は積極的に光を浴びる（メラトニンの分泌を促す）



良い眠りのために 必要睡眠時間数

睡眠不足症候群にならないように、自分に必要な睡眠時間数を知って、確保しましょう！

年齢別必要睡眠時間グラフ



年代別必要睡眠時間

20代：8時間弱

30～40代：7時間

50代：6時間

60歳以上：6時間弱

必要な睡眠時間数は年齢によって異なります。年齢が高くなると、必要睡眠時間は減っていきます。個人差もありますが、必要時間±1時間を保ちましょう。

良い眠りのために 質を悪化させる原因①

必要な時間だけ眠っているにもかかわらず、昼間に眠気がある場合、睡眠に何らかの問題がある可能性があります。



もしかして：イビキ、睡眠時無呼吸症候群

「イビキ」や「無呼吸」はありませんか？

イビキは、睡眠の質を約20%前後悪化させます
肥満によるイビキの場合は生活習慣改善に取り組みましょう！



無呼吸を治療せず放置した場合：

8年後の生存率60%（⇒4割が死亡）

睡眠外来で検査実施、必要なら治療を行います。

18歳のときよりも体重が15kg以上増えている方は、減量に取り組みましょう。

良い眠りのために 質を悪化させる原因②



もしかして：むずむず足、アトピー、花粉症など

夕方から夜間にかけて、足がムズムズすることはありますか？

腰や首の疾患や貧血などによる、むずむず足症候群の可能性あります。
足がムズムズすることで、深く眠ることができず、睡眠の質を悪化させます。

**アトピー（皮膚疾患）や花粉症等の
アレルギー疾患を我慢していませんか？**

皮膚のかゆみや、鼻づまりなどは、眠りを大きく妨げます。
皮膚科や耳鼻科の先生に相談しましょう。



良い眠りのために 質を悪化させる原因③



もしかして：寝酒・喫煙・カフェインなど

寝酒（アルコール）は睡眠の質を悪化させます

寝酒は、寝つきをよくする一方で、中途覚醒を引き起こします。就寝中に、アルコールによる脱水に陥り、のどの渇きや利尿作用により睡眠が妨げられるためです。就寝中の心拍数（脈）が、飲酒をしていないときに比べて20%増加する（**交感神経過活動**）といわれています。

対策：寝酒をしない。アルコール摂取量は1日あたりビール1缶（500ml）程度まで

喫煙は入眠を妨げます

喫煙による血圧上昇、心拍数増加（交感神経優位）が、入眠を妨げます。

対策：就寝前1時間は喫煙を控える

カフェインには覚醒作用があります

カフェインによる覚醒作用は、摂取してから4～6時間続くといわれています。

対策：夕方以降の摂取を控える。カフェインの入っている飲料を意識する

※ お茶の葉から入れたお茶（緑茶、ほうじ茶、ジャスミン茶、烏龍茶、紅茶）にはカフェインが入っています。また、コーラや、ココア、ミルクコーヒー、エナジー系飲料なども注意が必要です。



良い眠りのために 環境整備のコツ



もしかして：就寝前の光や環境整備



ディスプレイなど、まぶしいものを避ける

日没後に光を浴びていると、メラトニンが分泌されにくくなります。

【対策】

- できれば就寝1時間前、少なくとも就寝30分前には利用をやめる
- 寝床に機器を持ち込まないようにする
- 各種端末を夜間モードに設定（ブルーライト削減）のうえ、輝度を下げる
- ブルーライトカットメガネの使用
- 帰りの道のコンビニ寄り道（10～20分）をやめる

就寝1～2時間前の入浴によるリラックスや入眠儀式

就寝1～2時間前に入浴すると、体温上昇後の体温下降によって眠気が促されます。入眠儀式（軽いストレッチやマインドフルネスや瞑想など）もおすすです。

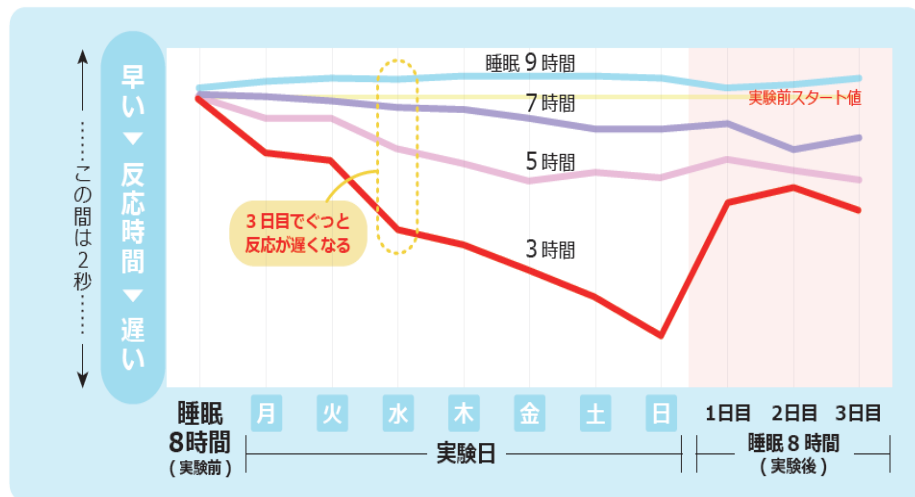
就寝前の部屋の明かりを調節

蛍光灯よりも白熱灯の下で過ごしましょう。夜は30ルクス以下が最適です。

※月明かりは10ルクス。30ルクスは、ムードのいいバーやホテルのロビーくらいの明るさ

睡眠による、作業効率への影響

睡眠時間と仕事の効率の経時推移



出典：Copyright 2012 Wiley. 使用許諾済 Belenky G, et al, Patterns of performance degradation and restoration during sleep restriction and subsequent recovery: a sleep dose-response study. Journal of Sleep Research, 2003;12:1-12, John Wiley and Sons.

睡眠の不足分と仕事のミスの数は比例しますが**眠気**の程度はあまり変わりません

翌日の仕事への不安度が高いほど、深い睡眠が減るため疲労が回復しにくくなります

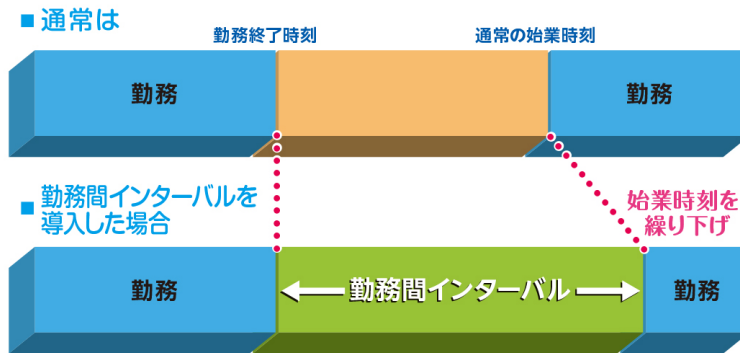
左図は、睡眠時間を9時間、7時間、5時間、3時間に設定し、月～日曜日まで7日間継続した場合に、仕事の効率がどのくらい上下するかをグラフ化したものです。縦軸が仕事の効率で、横軸が時間の流れを表しています。

5時間睡眠を続けていると、水曜日には、効率が大きく下がり、その後も低下し続けることがわかります。

また、睡眠不足（5時間睡眠や3時間睡眠）が7日続くと、その後に3日連続で8時間眠っても、本来の生産性にまで回復しないこともわかります。

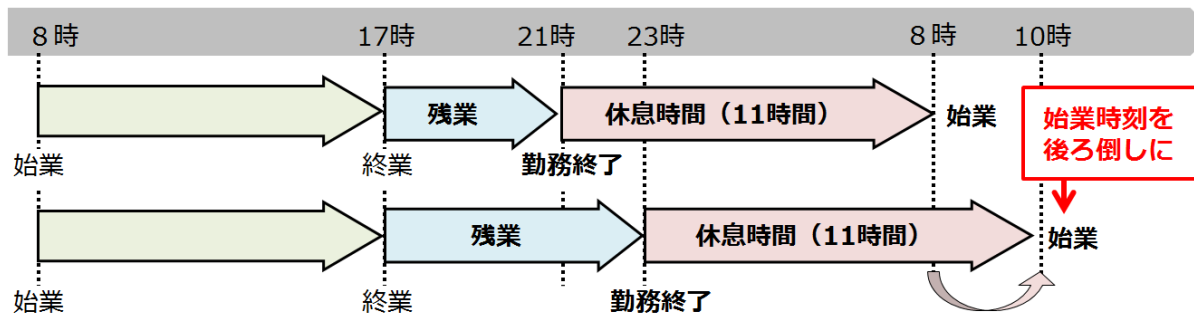
- 睡眠不足は仕事の効率を下げる
- 週末の寝だめでは、睡眠不足は相殺できない

【勤務間インターバル制度】を使用した 仕事から離れる（睡眠）時間の確保



「勤務間インターバル」制度とは、1日の勤務終了後、翌日の出社までの間に、一定時間以上の休息時間（インターバル）を設けることで、働く方の生活時間や睡眠時間を確保するものです。近年、働き方の見直しのための他の取組みとあわせて実施し、一層効果が上げようという取り組みを行う企業が増えています。

【例：11時間の休息時間を確保するために始業時刻を後ろ倒しにする場合】



※「8時～10時」までを「働いたものとみなす」方法などもあります。

【左記の例】11時間の勤務間インターバルを確実に実施した時
残業時間は80時間以内に収まり、
インターバル分の11時間を、通勤時間
2時間（往復2時間として）
夕食と朝食を1時間、フリータイム1時
間、という配分で過ごすると仮定すると
睡眠時間を7時間確保可能

【上図転載元】厚生労働省 東京都労働局のサイトより

https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-roudoukyoku/jirei_toukei/roudoujikan_kyujitsu_kyuka/chowa/1219_001_00001.html



担当保健師のひとこと

平日に6時間未満の睡眠が続くと、うつ症状は25%増加するといわれています。良質な睡眠の確保は社会を明るくします。現代人の睡眠の質や量、リズムの悪化は、24時間ずっと明かりのある現代社会そのものに原因があり、睡眠を削って頑張るのをよしとする価値観が根付いていることも影響しています。

個人の要素だけでは為す術がない面もありますが、このことが、日本人の力を弱めています。

睡眠はコストもかからず副作用もない万能薬です！

保健師によるセミナー、ご好評いただいております！

- ・健康診断の事後措置について
- ・アンガーマネジメント
- ・睡眠から考える長時間労働
- ・VDT症候群予防について...など

健康経営に最適なセミナーを
保健師がリーズナブルに実施いたします！

無料セミナー毎月開催中！

詳しくは特設サイトへ！

<http://seminar.doctor-trust.co.jp/>

保健師 健康経営セミナー

検索