

＼積み重なっていませんか？／

日常に潜む睡眠負債のリスク

株式会社ドクタートラスト

産業保健師 河井 隆祐



産業医のことなら

ドクタートラスト

睡眠とは

脳と身体の休息

疲労回復

細胞の修復・再生



記憶の定着・整理

免疫力回復

成長ホルモンの分泌

睡眠は、脳の情報を整理し疲れを癒すことで、**心と体**をリセットする時間



そのため、本来であれば**睡眠時間は削ることができない時間**

睡眠負債とは？

	睡眠不足	睡眠負債
発生タイミング	一晩の睡眠不足	慢性的な睡眠不足の蓄積
心身への影響	一時的な眠気・ 集中力の低下	疲労感・判断力の低下 うつ病、生活習慣病のリスク
改善方法	一晩の睡眠時間の確保	数週間にわたる 睡眠時間の確保

睡眠負債は、睡眠不足が蓄積された「借金」状態



平日1日当たり40分の睡眠負債は、およそ3週間かけないと解消できない

週末の寝だめだけでは、不十分



出典：スタンフォード式 最高の睡眠 西野精治 サンマーク出版

睡眠負債による心身への影響

睡眠負債

身体面

- ・肥満
- ・血糖値上昇
- ・血圧上昇
- ・免疫力低下 など

精神面

- ・抑うつ状態
- ・不安感・落ち込み
- ・集中力低下
- ・睡眠障害 など

高血圧

心・脳血管
疾患

糖尿病

うつ病

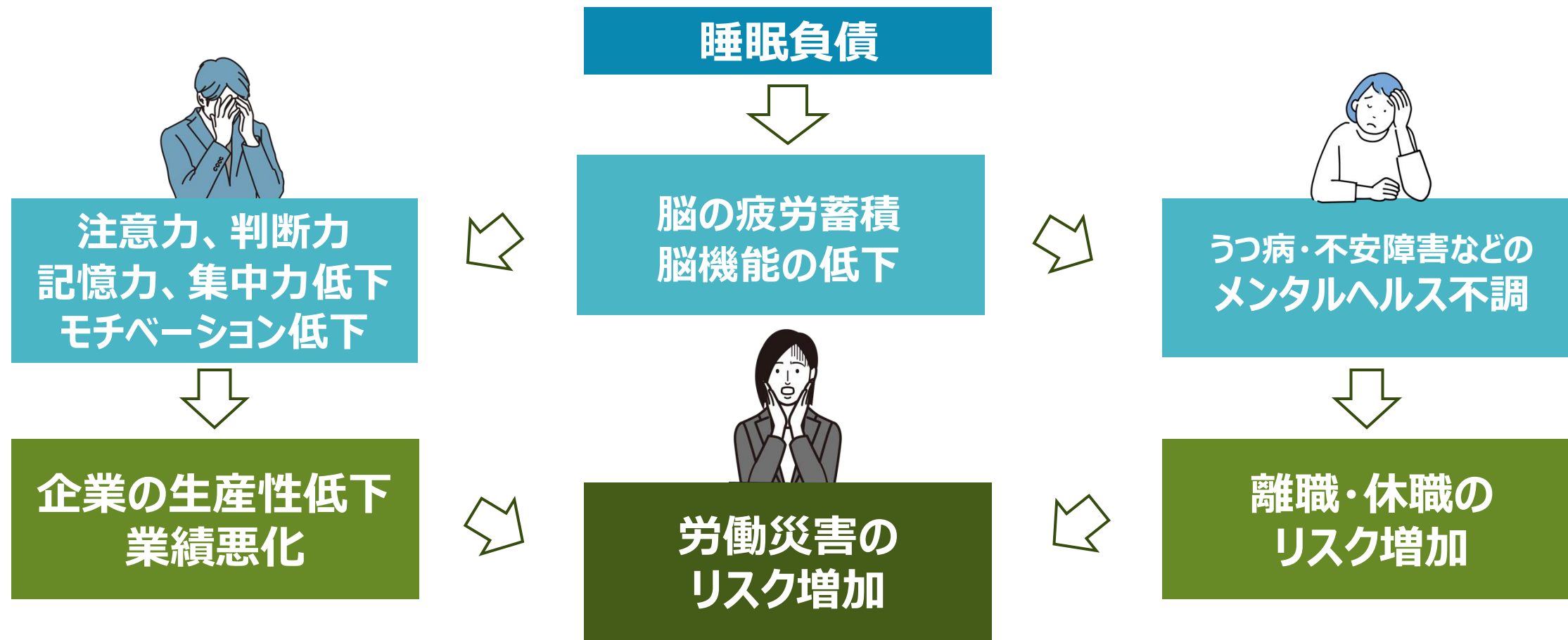
認知症

不安
障害

睡眠負債は**自覚症状がないことも特徴**

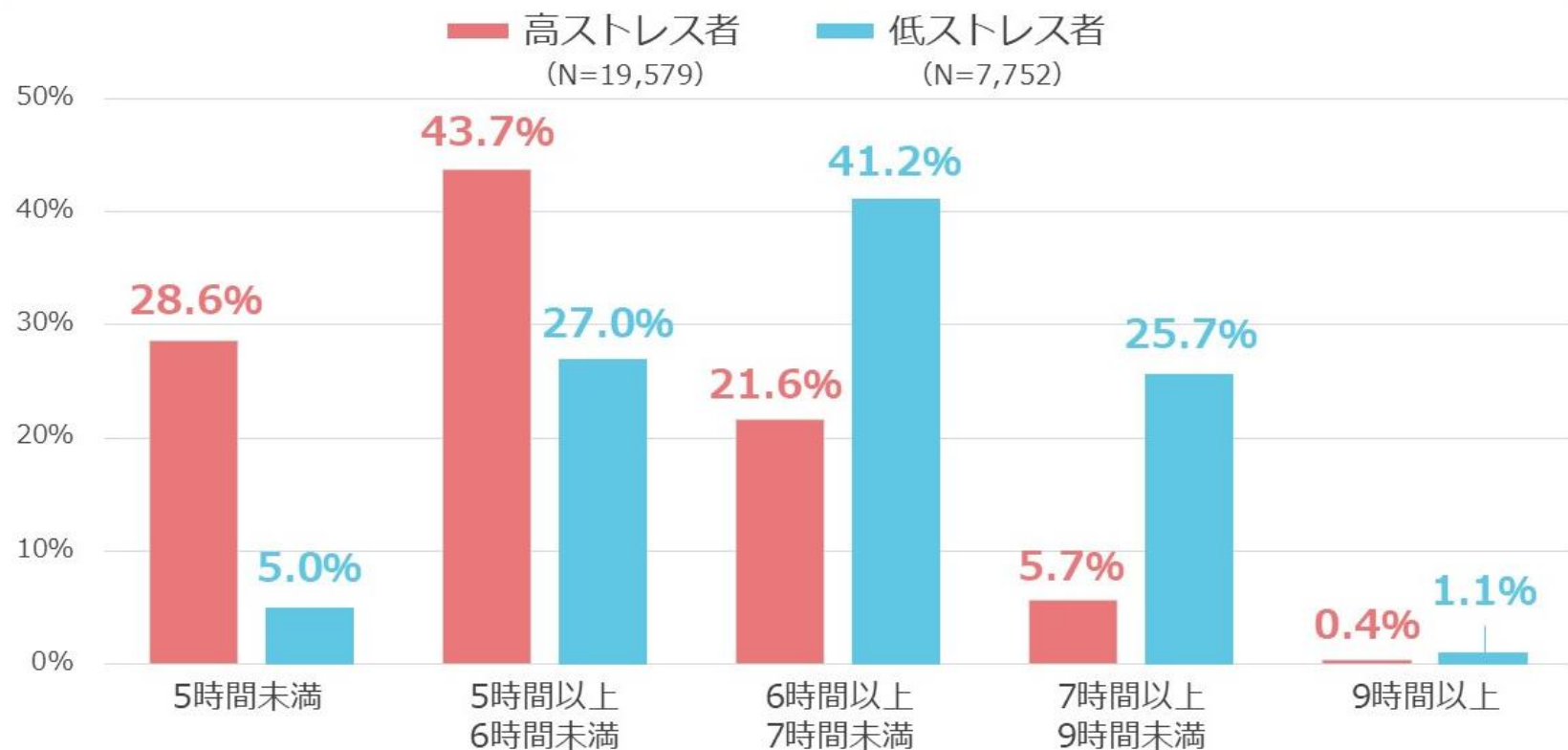
いまは**日常生活に支障がなくとも、疾患発症のリスクが高くなります**

睡眠負債による仕事への影響



**睡眠不足は、個人の健康課題だけでなく、
職場全体の課題とも捉える必要があります**

睡眠時間とストレス



© 2024 Doctor Trust Co., Ltd.

2023年度実施の
弊社ストレスチェックでは、
**高ストレス者の
7割以上が
平均睡眠時間
6時間未満**

一方、**低ストレス者の
約7割が平均睡眠
時間6時間以上**



睡眠時間**6時間以上**確保することが、**ストレスの予防にも！**

睡眠時間と健康のリスク

平均睡眠時間と総合健康リスク



© 2023 Doctor Trust Co., Ltd.

睡眠時間6時間未満では…

2型糖尿病 **1.37倍**
うつ病 **2.27倍**
認知症 **1.22倍**

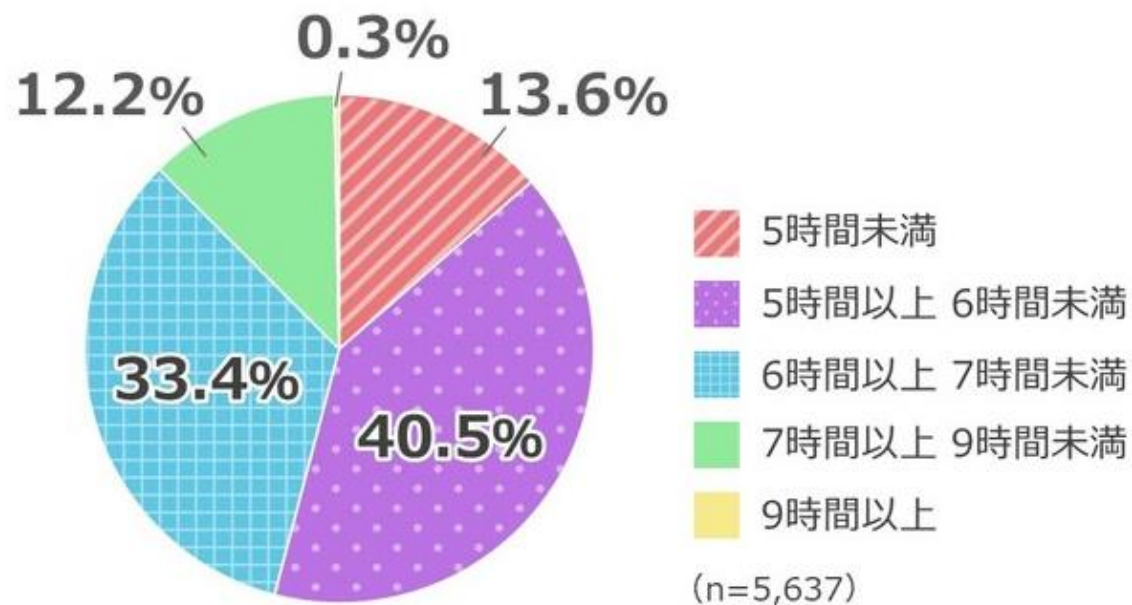
7時間以上8時間未満の方と比べると…

心筋梗塞・狭心症などの
心臓血管系のリスク
4.95倍



睡眠時間は少なくとも**6時間以上**とりましょう

睡眠事情



© 2023 Doctor Trust Co., Ltd.

仕事や育児、家事、
趣味等に時間を割くべく、
睡眠時間を
削ってしまうことも…



2023年度ドクタートラストが実施したストレスチェックにおいて、平均睡眠時間を分析をした結果、**睡眠時間6時間未満の群が全体の54.1%**と半分を占めている。

そのために…

職場では働き方の見直し
個人では時間の管理・睡眠の質の改善に取り組んでいく必要がある

睡眠のために～睡眠環境の調整～

「すっきりとした目覚め」である**良質な睡眠**をとることが大切！

✓ 規則的な睡眠

起床時に**朝日を浴びて**体内時計をリセット。休日の寝だめは慢性的な睡眠不足の証拠！



✓ 就寝前のスマホ、PCの画面を避ける

ブルーライトは、メラトニンの分泌を抑制し、入眠を妨げることで睡眠の質を低下させます。
少なくとも**就寝30分前**までの使用を心掛ける。



✓ 睡眠環境を整える

温度・湿度・光・音など快適な環境を整える。軽いストレッチ・アロマなど入眠の儀式を取り入れることも◎

温度 夏季：24-26℃ 冬季：18-20℃

湿度 40-60%程度

照明 できるだけ暗く

睡眠のために～嗜好品との付き合い方～

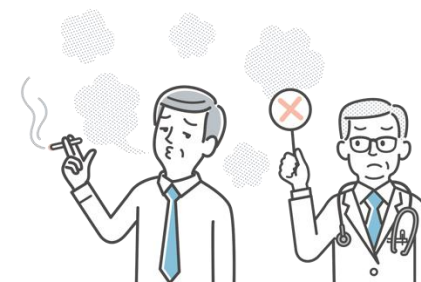
✓ アルコール

寝酒は、寝つきをよくするもののアルコールによる脱水で喉の渇きや利尿作用によって中途覚醒を引き起こします。**就寝3～4時間前**までの飲酒に控えましょう。
また、1日の飲酒量は**ビール500ml1本**程度にしましょう。



✓ 喫煙

たばこに含まれるニコチンは覚醒作用があり、交感神経が優位になることで寝つきの悪化、中途覚醒の増加を招きます。**就寝前の喫煙**は控えるようにしましょう。



✓ カフェイン

カフェインによる覚醒作用は4～6時間程度持続されると言われています。
夕方以降のカフェインの摂取は控えるようにしましょう。

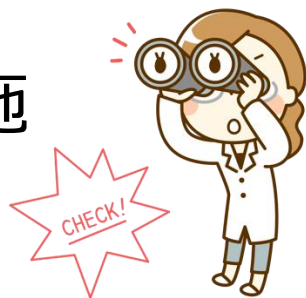
※カフェインを含む飲料 コーヒー、緑茶、紅茶、ココア、栄養ドリンク、エナジードリンク等



職場での対策

職場・業務環境の調整

- 労働時間の管理、勤務調整
- 業務フローの見直し
- ノー残業デーの設定
- 研修・セミナーの実施



- 個々の能力に応じた業務分配を実施することで、**業務負担を軽減**
- 定時退社日を設け、睡眠時間を確保することで、**疲労感の軽減や業務効率の向上を図る**

※これらの対策は、**社員の健康や業務負担の軽減**といった**仕事効率の向上**です。企業方針や勤務体制、業務内容、環境に応じて対策は異なります。

取り組み例



A社（建設業）の場合

取り組み 内容

- 在宅勤務・テレワーク ■フレックスタイム
- 企業独自の休暇制度
(誕生日休暇、リフレッシュ休暇等)

テレワーク及びフレックスタイムの利用率
2021年：94.2%
2022年：95.8%
2023年：97.8%

取り組み の効果

平均残業時間
2021年：16.6h
2022年：16.8h
2023年：16.0h

柔軟な働き方や
労働時間の管理により、
生産性向上

従業員エンゲージメント向上
2022年：57.5%
2023年：59.9%
2024年：64.9%

効率よく働ける環境を作り出すことで、
モチベーションの上昇にもつながり、従業員エンゲージメントを高めることができた



保健師 河井 隆祐

Dr. TRUST 産業医のことなら
ドクターラスト

担当 保健師のひとこと

睡眠は、健康で元気に楽しくはたらくために欠かせません。日頃の睡眠を振り返っていただき、6時間以上の睡眠を心掛けるようにしましょう。睡眠負債を減らすための取り組みは、社員の健康と生産性を向上させ、企業のパフォーマンスにも良い影響を与えます。働きやすい職場づくりのご参考にいただければ幸いです。

セミナー・研修、ご好評いただいております！

- ・心と体のセルフケア
- ・レジリエンスとコミュニケーション
- ・睡眠と疲労回復
- ・女性の健康について…など

健康経営・職場環境改善に
最適なセミナーを
専門職が丁寧に実施いたします！



詳しくは
特設サイトへ！



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

ドクターラスト セミナー

検索



<https://doctor-trust.co.jp/sangyoui/>



産業医の紹介

全国どこでも対応可能！**業界NO.1の実績**で
優秀な産業医をご紹介します



<https://www.stresscheck-dt.jp/>



ストレスチェック

総受検者数264万人超え！専門家による
集団分析結果のフィードバックが**無料**！



<https://ailesplus.com/>



健康管理システム エール+

産業保健業界のパイオニア、ドクタートラスト
ト開発！**1人220円**で叶う健康管理システム



<https://www.stresscheck-dt.jp/stella/>



人材育成・組織開発 [STELLA]

264万人超のストレスチェックのビッグデータから
導き出した新しいコンサルティングサービス。
いきいきと輝きながら働く社員を増やします！



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



健康経営セミナー

実績多数！専門家によるオーダーメイド
セミナーが**22万円**から実施可能！



<https://doctor-trust.co.jp/hokenshi/anri/>



外部相談窓口 [アンリ]

詳しい報告書が評判！休職者のサポートから従業員の些細なお悩みまで専門職が寄り添います

健康経営に関する各種さまざまなサービスを取り揃えています。
少しでもお困りごとがありましたらいつでもご連絡ください！

株式会社ドクタートラスト

03-3464-4000

contact@doctor-trust.co.jp

営業時間/9：00～17：30 定休日/土曜・日曜・祝祭日

〒150-0043 東京都渋谷区道玄坂1-10-8 渋谷道玄坂東急ビル8F

<https://doctor-trust.co.jp/>
ドクタートラスト公式ホームページ

