

# 仕事の効率をあげる 睡眠管理術



株式会社ドクタートラスト

# 本日のセミナー

## 目的

- 睡眠の重要性がわかる
- 睡眠管理の方法がわかる

## 目次

- 睡眠の役割
- 今日からできる睡眠管理術
- まとめ



# 睡眠の意義①「脳」のため

## 脳の休息

ただ休むだけではなく、  
より積極的な休息作業を  
睡眠中に行っている。

※目を閉じるだけではできない  
休息作業である。



**ノンレム睡眠**  
の間に行われる

## 記憶の整理

日中に経験したことを  
整理し、記憶を定着したり  
消去したりする。

脳の「クリーンアップ」

※学習効果を上げたり、  
嫌な思いを忘れたりすることに  
効果がある。

**レム睡眠**  
の間に行われる

## 脳の老廃物除去

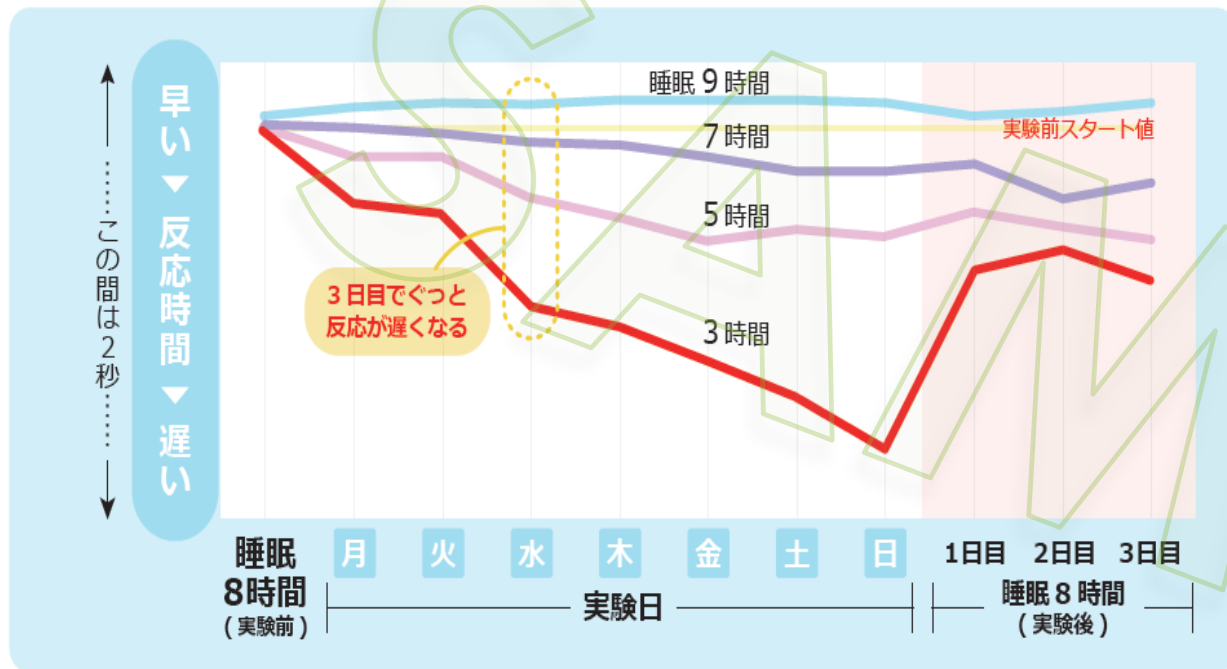
活発に活動する脳だから  
こそ、老廃物除去も重要。  
体の老廃物を「リンパ」を  
使って流す一方、  
脳にも独自の老廃物除去  
システムがある。

※老廃物は、アルツハイマー型  
認知症の発症要因にもなる。



# 日ごろからの睡眠不足が及ぼす仕事への影響

## 睡眠時間と反応速度の経時推移



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.

### 【対象】

健康状態良好な24歳～62歳の男女66名

### 【その他条件】

カフェインやニコチンを摂取しない

### 【方法】

- ・検査時間10分
- ・ランダムな呈示間隔(2～10秒)でLEDライトが点灯
- ・出来るだけ早く、親指でボタンを押す

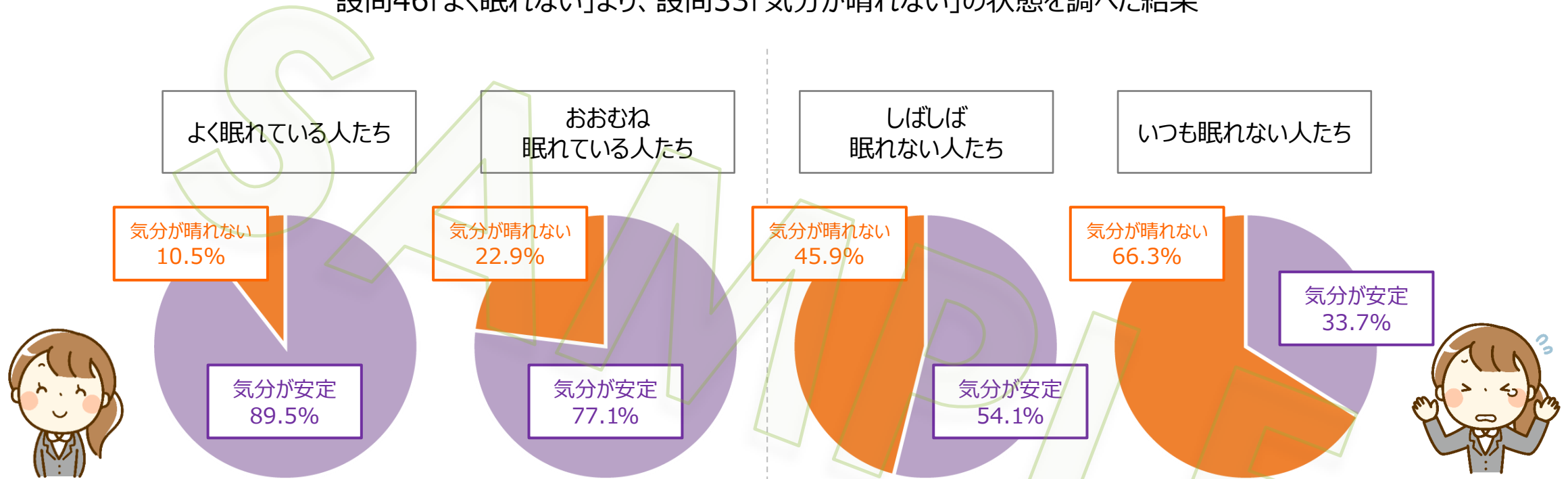


PVT-192型  
モニター  
カウンター方式

その他の研究からも睡眠の不足分と  
仕事のミスの数は**比例**することがわかっている

# 眠れている人は、気分が安定している

設問46「よく眠れない」より、設問33「気分が晴れない」の状態を調べた結果



よく眠れると、気持ち安定する  
= 仕事の作業効率が良くなる！

ドクタートラスト2021年度ストレスチェック全国データより

# 人間の睡眠 ～2つの種類～

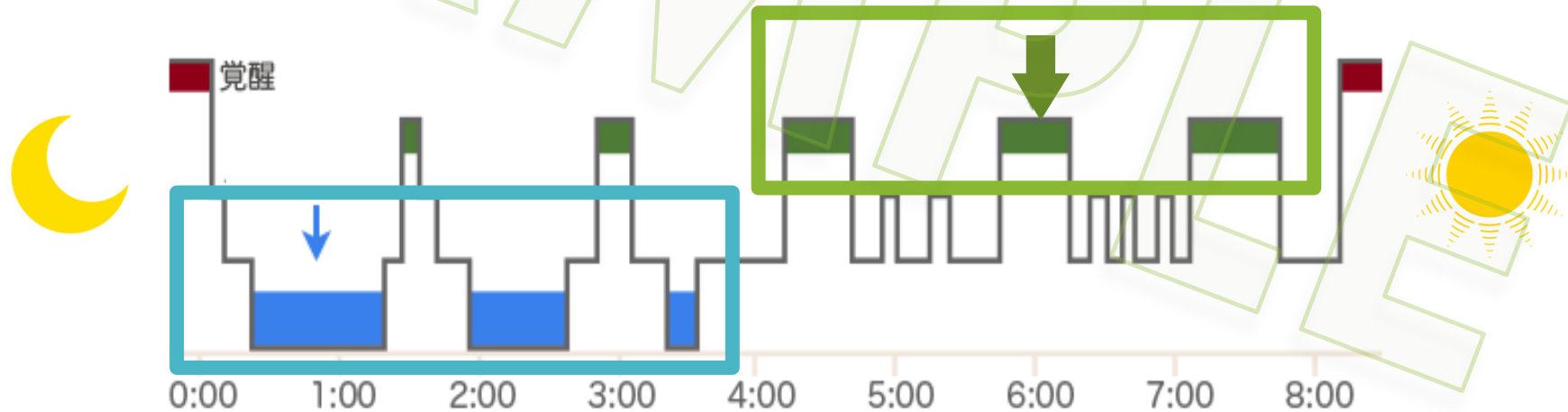
寝ている間に2種類の睡眠を繰り返します

## ノンレム睡眠

眠りが深く、よほどの刺激が無ければ起きない段階。寝入りばなによく現れる。

## レム睡眠

眠りが浅く、何かの刺激で目覚めやすい段階。起床時間に近づくほど現れる。



<出典>“眠りのメカニズム”. 厚生労働省e-ヘルスネット.2023-01-23.  
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-01-002.html>

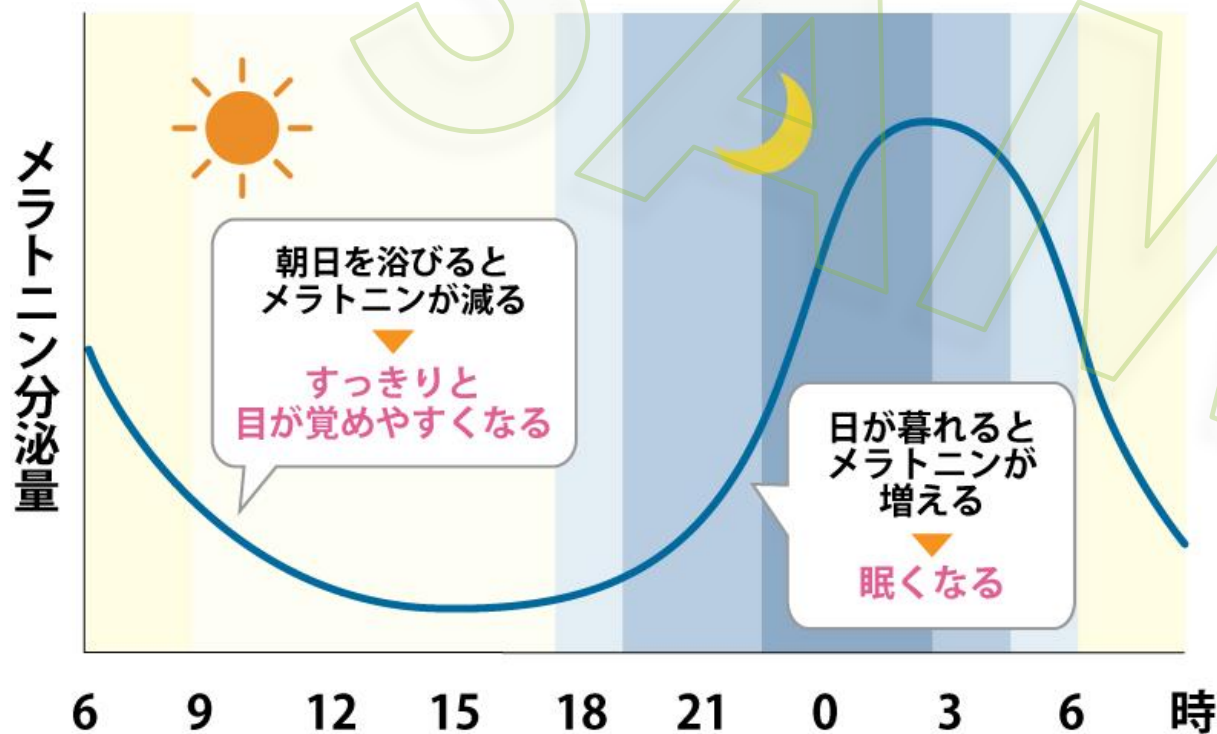
# 眠りのホルモン「メラトニン」がキーポイント

光のコントロール

自律神経ケア

生活習慣チェック

夜はメラトニンによって  
自然と眠くなるのがベスト！



朝の光

松果体

メラトニン

幸せホルモン

セロトニン

視交叉上核

**明るい照明が  
メラトニンの分泌量を減らす！**

〈出典〉“寝つきが悪い原因は、“光”だった!?”. Good Sleep Factory. 2016-09-09.  
<https://www.goodsleepfactory.com/column/1252/>

# 睡眠の質を高める方法 環境編

## 部屋の明るさを調整する

- 夕方以降は部屋の明るさを調節(100ルクス以下)する  
例) バー位の明るさ



## ブルーライトカット

- 睡眠ホルモンが減る原因となる「ブルーライト」を発する電子機器の使用を就寝1時間前から控える

【ブルーライトの多い順】  
スマホ>ゲーム>PC>液晶テレビ

