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

SAMPLE

© 2024 Doctor Trust Co., Ltd.

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

SAMPLE

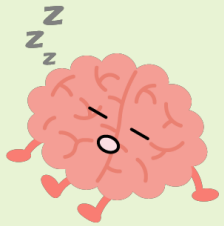
© 2024 Doctor Trust Co., Ltd.

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。

※目をつむ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。

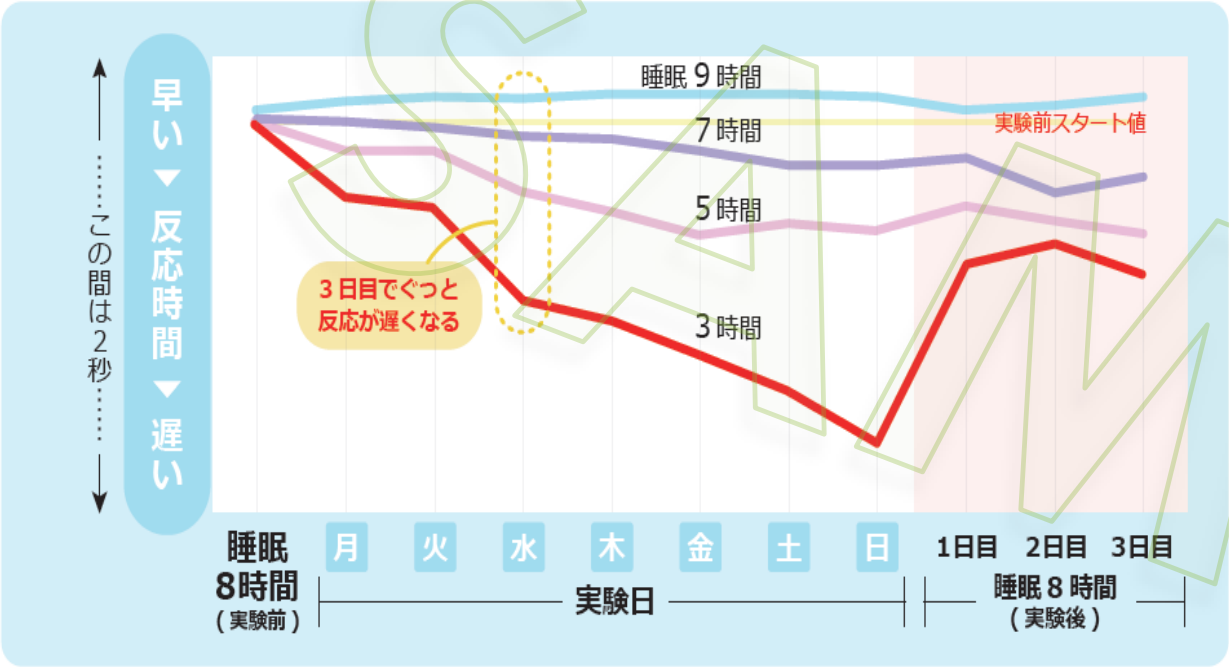
〈出典〉粂和彦.時間の分子生物学　時計と睡眠の遺伝子.講談社学術文庫,2022,192p

SAMPLE

© 2024 Doctor Trust Co., Ltd.

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ライトが点燈
・出来るだけ早く、
親指でボタンを押す

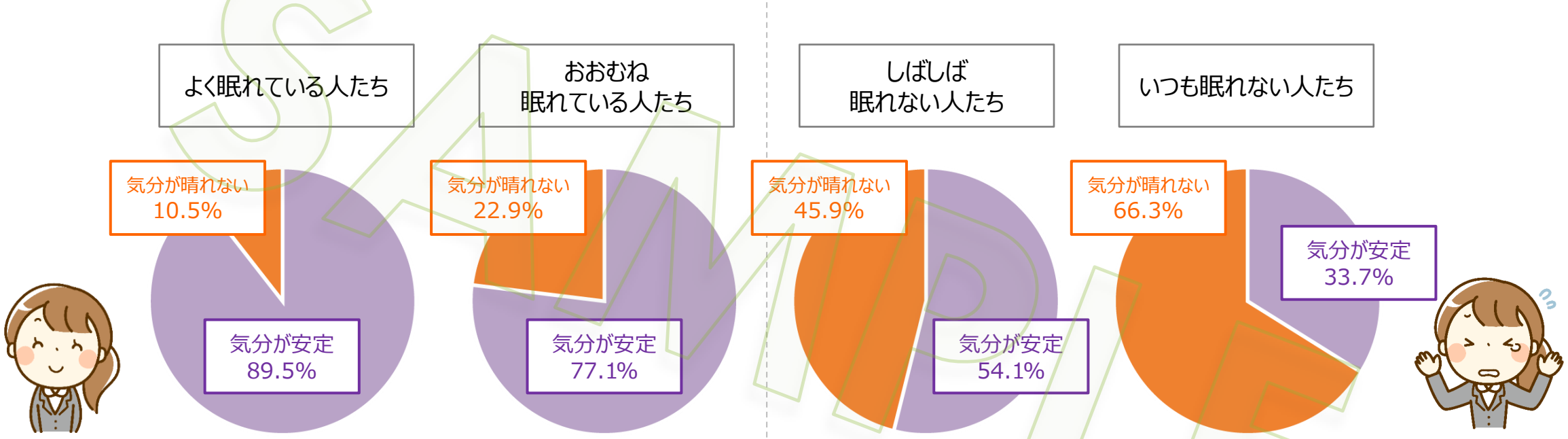
PVT-192型
モニター
カウンター方式

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

© 2024 Doctor Trust Co., Ltd.

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、気持ちが安定する
＝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

SAMPLE

© 2024 Doctor Trust Co., Ltd.

人間の睡眠 ～2つの種類～

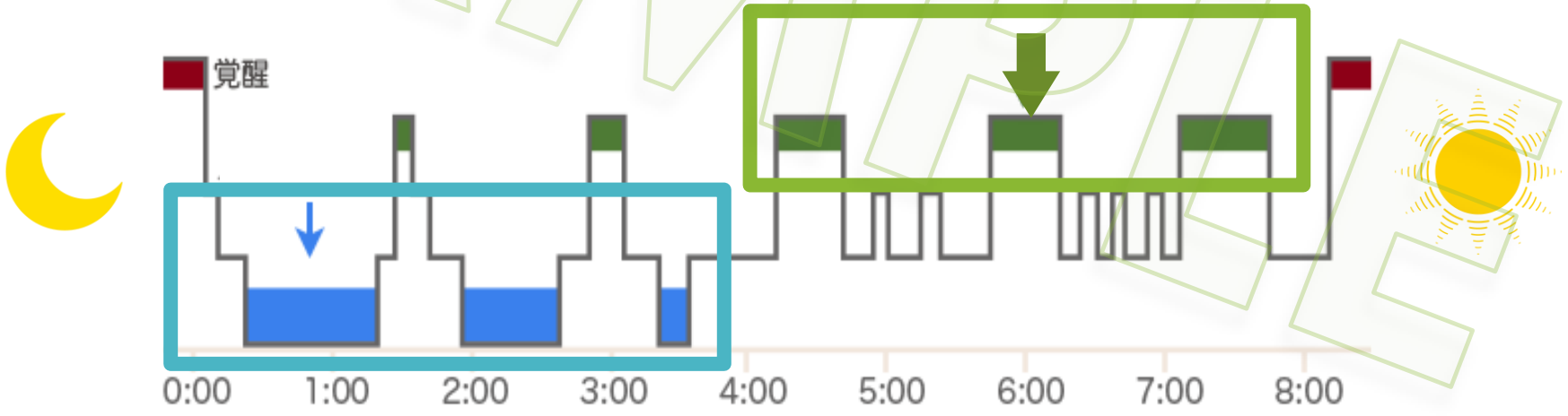
寝ている間に２種類の睡眠を繰り返します

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。



SAMPLE

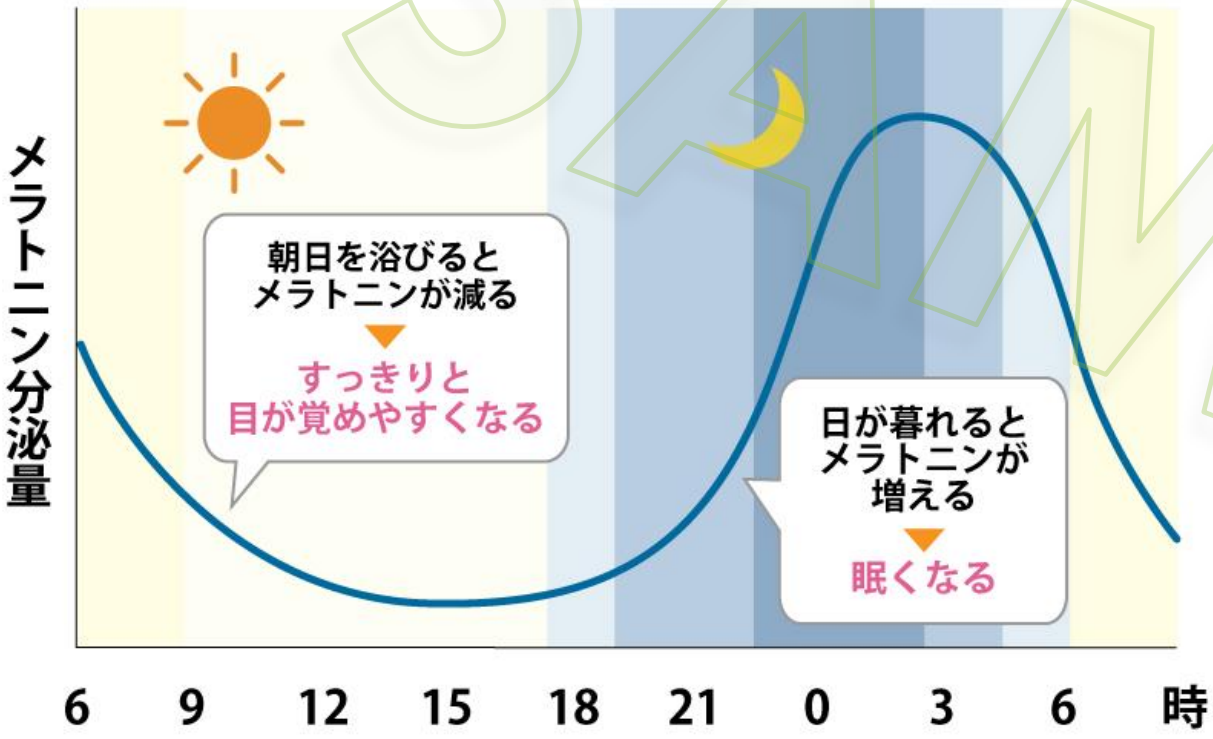
＜出典＞“眠りのメカニズム”. 厚生労働省e-ヘルスネット.2023-01-23.
https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-01-002.html

© 2024 Doctor Trust Co., Ltd.

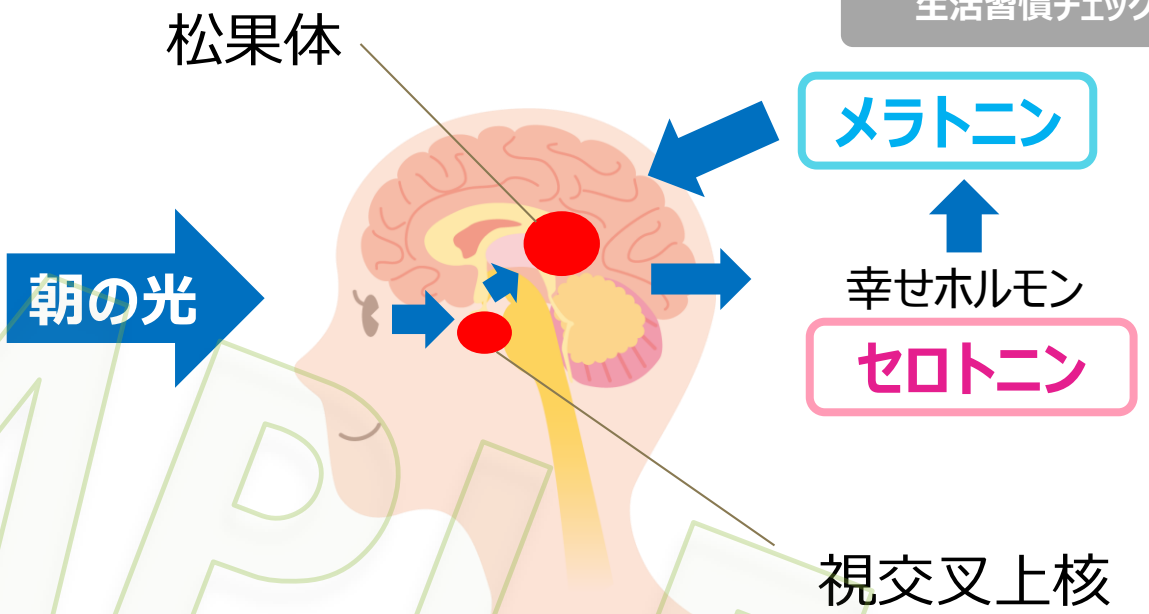
眠りのホルモン「メラトニン」がキーポイント

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！



〈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/



明るい照明が
メラトニンの分泌量を減らす！

SAMPLE

© 2024 Doctor Trust Co., Ltd.

睡眠の質を高める方法　環境編

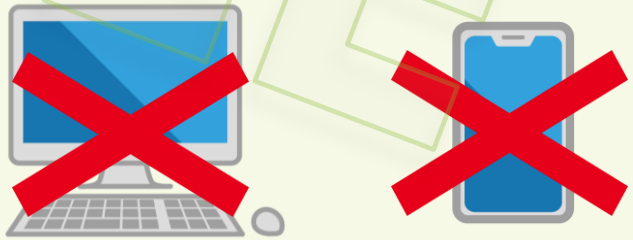
部屋の明るさを調整する

- 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



© 2024 Doctor Trust Co., Ltd.