

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
- よりよい睡眠をとる方法がわかる

アジェンダ

- 睡眠の役割とは
- 睡眠のメカニズムについて知ろう
- 今日からできる睡眠管理術



睡眠の役割はこんなにたくさん！

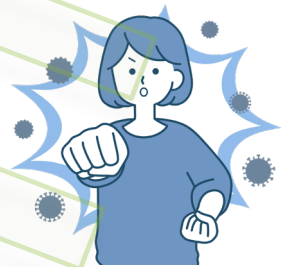
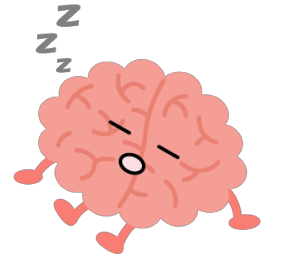
「脳」と「体」に「休息」を与える

「記憶」を整理して定着させ、「情動」整理を行う

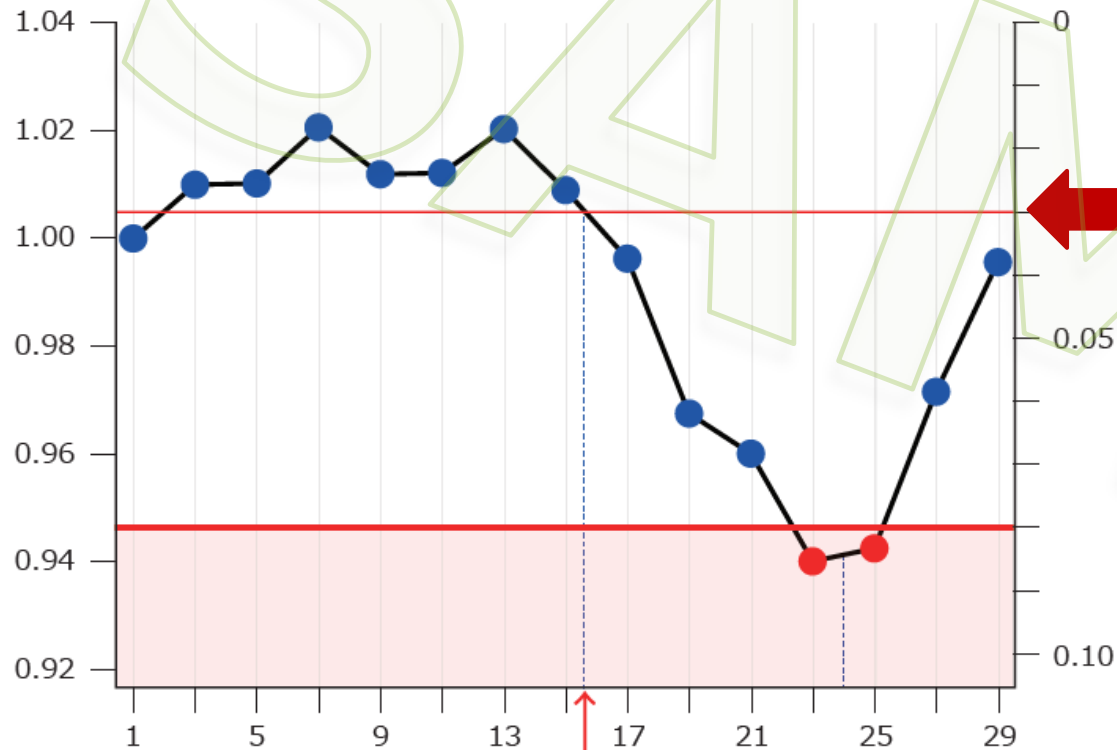
「ホルモンバランス」を調整する

「免疫力」を上げて病気を遠ざける

「脳の老廃物」をとる



睡眠が少ないと生産性が下がる



Dawson & Reid (Nature 1997)

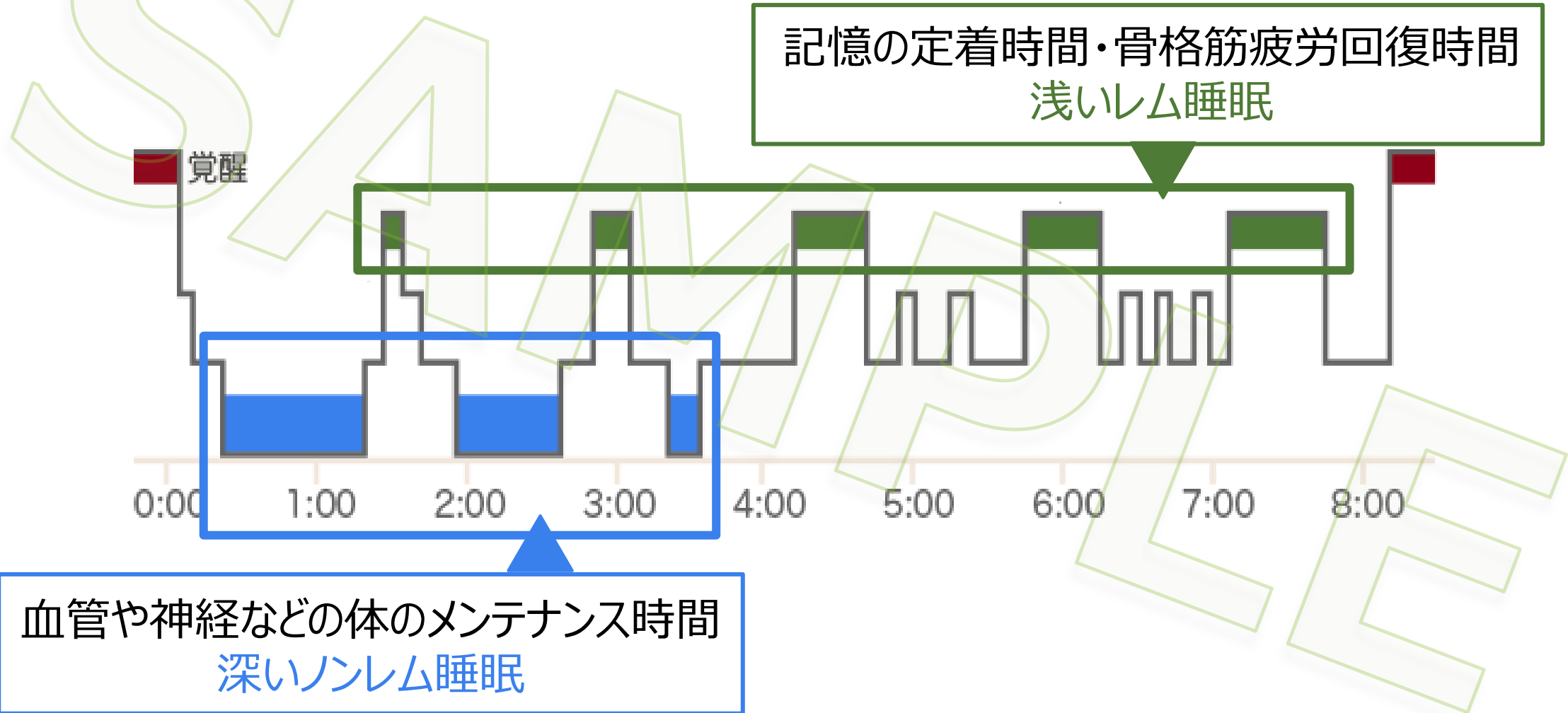
朝6時に起きたとして、22時には酒気帯び運転と同じ状態

このラインより下は
酒気帯び運転の
血中アルコール濃度

注意力
判断力
作業効率
低下！！

睡眠不足時の課題対応能力は
酒酔いレベル
(血中アルコール濃度0.05%)
と同程度にまで低下しており
生産性は大幅に下がる！

人間の眠りのリズム



<参考> 独立行政法人国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所精神生理部 三島和夫「眠りのメカニズム」(厚生労働省e-ヘルスネット)
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-01-002.html>



朝起きて、日光を浴びていますか？

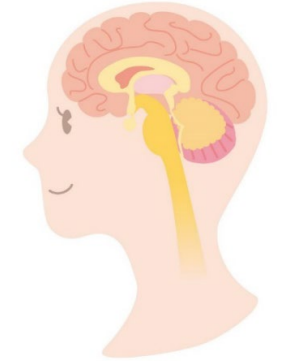
- A 寝室に日光が自然に入ってくる
- B カーテンを開けて日光を取り入れている
- C カーテンは開けずに急いで朝の準備をする
- D 遮光カーテンは閉めっぱなし

光のコントロールが重要

サーカディアンリズムを整える（24時間と15分）



朝の光



この15分のリセット = 朝の光

- 朝起きたら、光を浴びる（瞼も透過する）
- 入眠時間と起床時間を一定にする（平日と土日の差をなるべく作らない）
- 寝室は遮光カーテンや雨戸の使用を極力控え、朝の部屋の中に十分な光を
- 朝の光が目に入る時刻を一定にする
- 朝食時間、昼食時間、夕食時間も一定にする（内臓末梢時計）
- 日中は積極的に光を浴びる
- 夕方以降、100ルクス以上の光をなるべく避ける

アルコール・喫煙を控える

アルコール

寝つきをよくするが、中途覚醒を引き起こす

- 就寝中に、アルコールによる脱水に陥る
- のどの渇きや利尿作用により睡眠が分断される
- 就寝中の心拍数（脈）が、飲酒をしていないときにくらべて20%増加する
（交感神経が過活動になる）

→ 就寝2時間前に、アルコール摂取を終了



喫煙

血圧上昇、心拍数増加（交感神経優位）が、入眠を妨げる

→ 就寝前1時間は喫煙を控える

