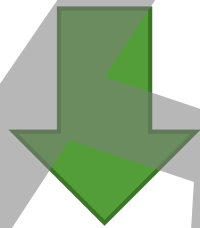


仕事の効率をあげる 睡眠管理術

株式会社ドクタートラスト

なぜ疲れるのか？

乳酸原因説



脳原因説



運動すると筋肉中に増える乳酸が
疲労の原因と言われていた



10年前に否定

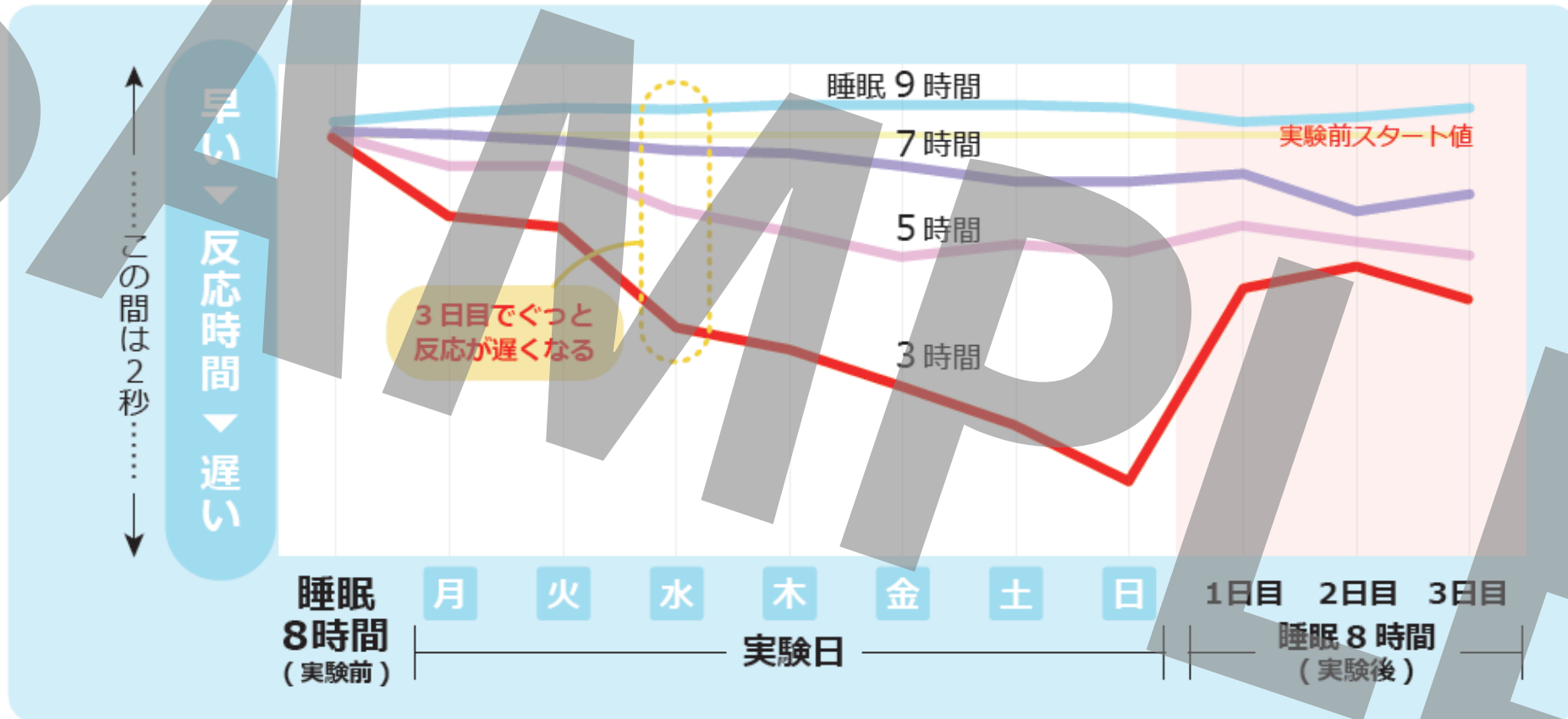
疲労は体で感じているのではない

脳で感じて、脳で起きている

自律神経（脳）を酷使した結果が疲労

睡眠が不足すると生産性は低下する

睡眠不足の状態ですべての反応を調べたら...

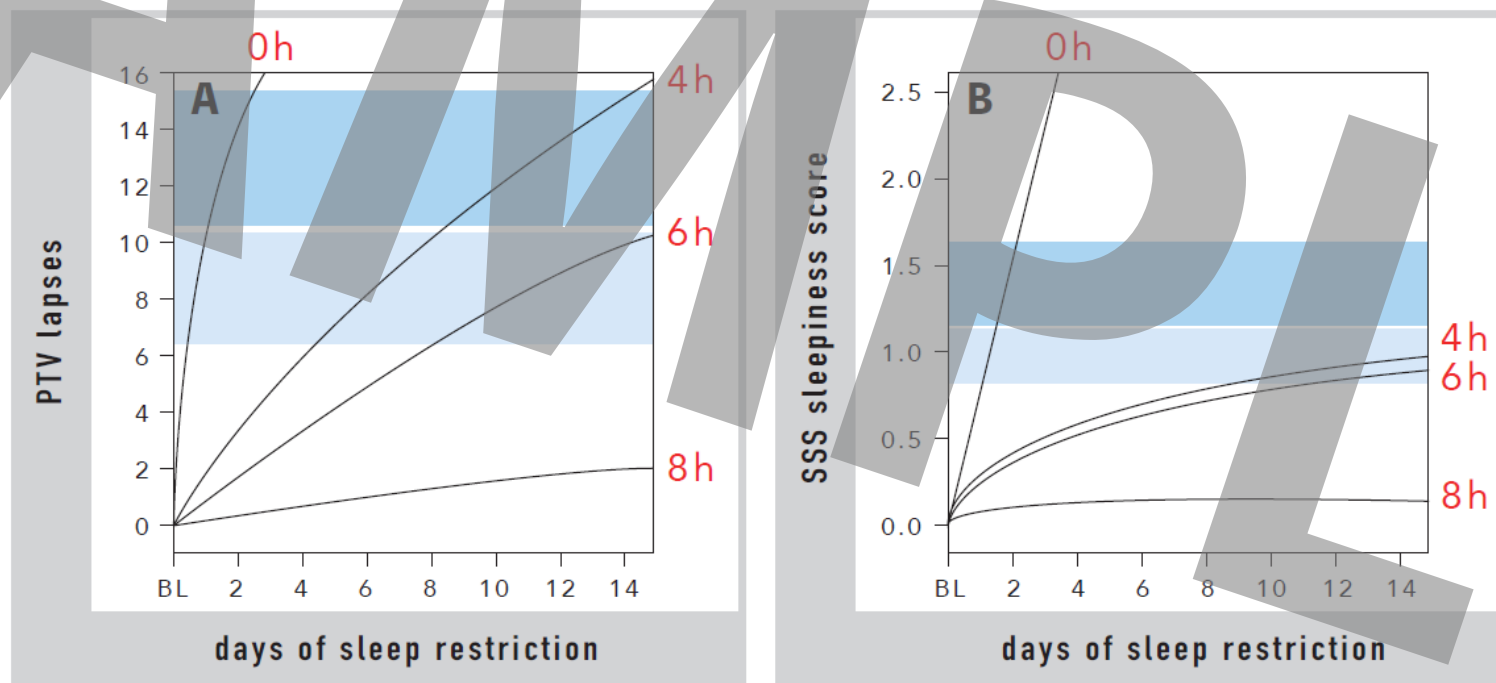


出典 : Copyright 2012 Wiley. 使用許諾済 Belenky G, et al, Patterns of performance degradation and restoration during sleep restriction and subsequent recovery: a sleep dose-response study. Journal of Sleep Research, 2003;12:1-12, John Wiley and Sons.

「睡眠の不足分」と「仕事のミス」は比例

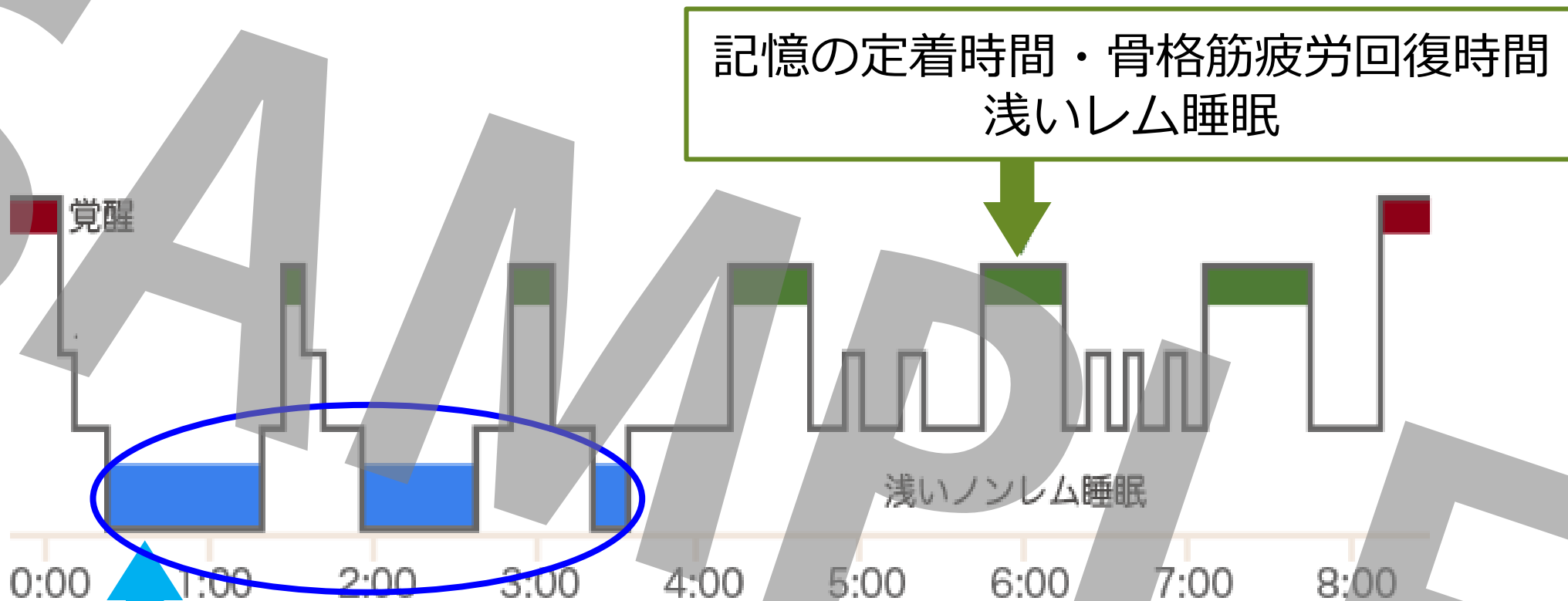
しかし、**眠気**の程度はあまり変わらない

Chronic Sleep Restriction v Total Sleep Deprivation



Van Dongen et al, Sleep, 2003

眠りのしくみ



血管や神経など、体のメンテナンス時間
深いノンレム睡眠

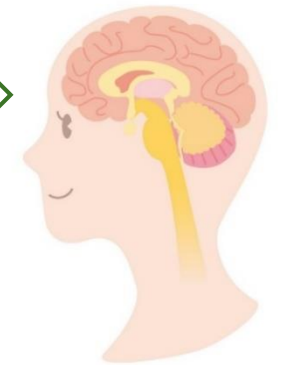
<参考> 独立行政法人国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所精神生理部 三島和夫「眠りのメカニズム」(厚生労働省e-ヘルスネット)
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-01-002.html>

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）



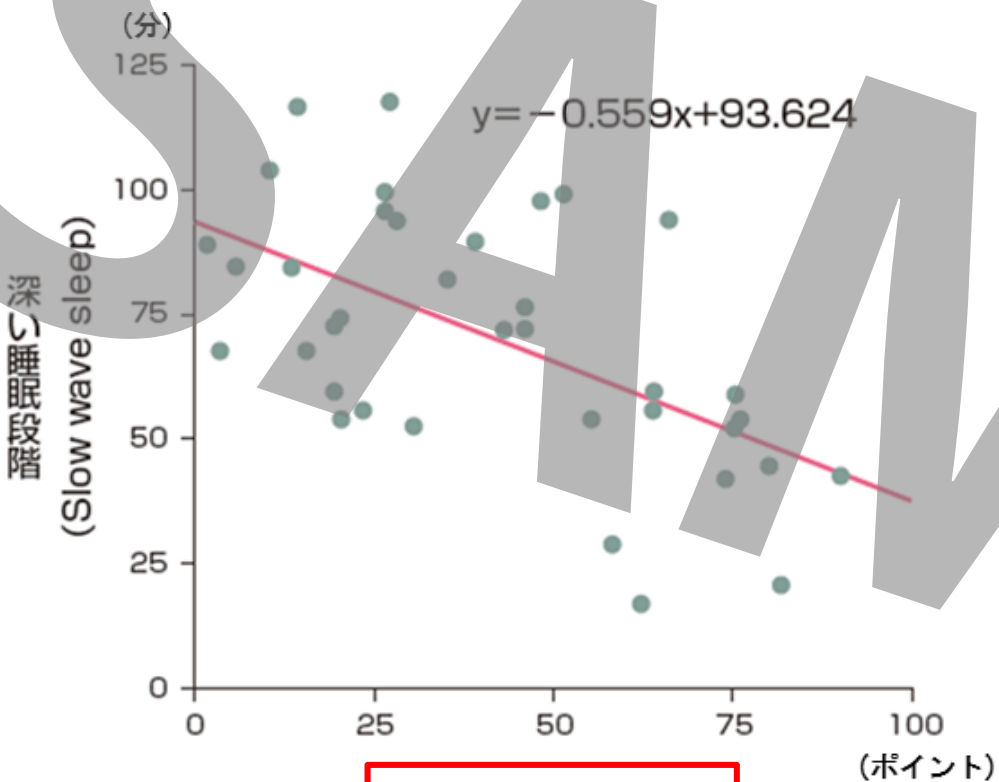
朝の光



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

深い睡眠を減少させる原因



翌日の**仕事への不安度**が
高ければ高いほど、深い睡眠が減る

疲労回復におけるオフの重要性

物理的に仕事（職場）から離れる
プライベートに仕事を持ち帰らない

かつ、

心理的にも仕事から離れる

心理的距離（サイコロジカル・ディタッチメント）

Kecklund G, et al. Biol Psychol. 66(2), 2004, 169-76.

食事と運動だけじゃない！睡眠も大事

職場のメンタルヘルス対策には
生活習慣（**睡眠**・食事・運動）と大いにかかわりがある

質の良い眠りが、質の良い仕事に繋がります！

今一度、睡眠を見つめなおしてみよう



食事



睡眠



運動