

# 眠り方改革

～睡眠を見直そう～

令和5年11月度  
安全衛生委員会資料  
産業医 西川菜摘

# 睡眠不足チェック

## 当てはまるものはいくつある??

睡眠不足度チェック あてはまるものにをつけてみてください。

朝なかなか起きられない

休日に寝だめをしてしまう

簡単に寝落ちしてしまう

ケアレスミスが多く、集中力がない

ささいなことでイライラする

電車内や信号待ちの時にぼーっとしてしまう

感情がわからないことがある

コーヒーや喫煙で覚醒を感じる

チェックの数が多いほど、現在の睡眠に問題がある可能性が高い。

**快眠生活**を目指して、実践のコツを見ていきましょう。

# 快眠のためのライフスタイル

## ～「快適な生活」は「快眠」から～

### ■ 大切なのは日中の過ごし方

「1日3食バランスの良い食事を決まった時間に食べる」「決まった時間に寝起きする」というように、**規則正しい生活**を送ることが快眠への近道です。

### ■ 習慣的な運動・入浴で心も体もリフレッシュ

運動や入浴によって**深部体温（身体内部の温度）**を一時的に上げることで、その後の深部体温の低下量が大きくなり、スムーズな入眠につながります。

### ■ 「光」の効果で体内時計を調整

寝る前のテレビやスマートフォン操作は頭が冴えてしまうのでNG。

**午前中に太陽光をたっぷり浴びる**ことで、効率的に体内時計を早められます。

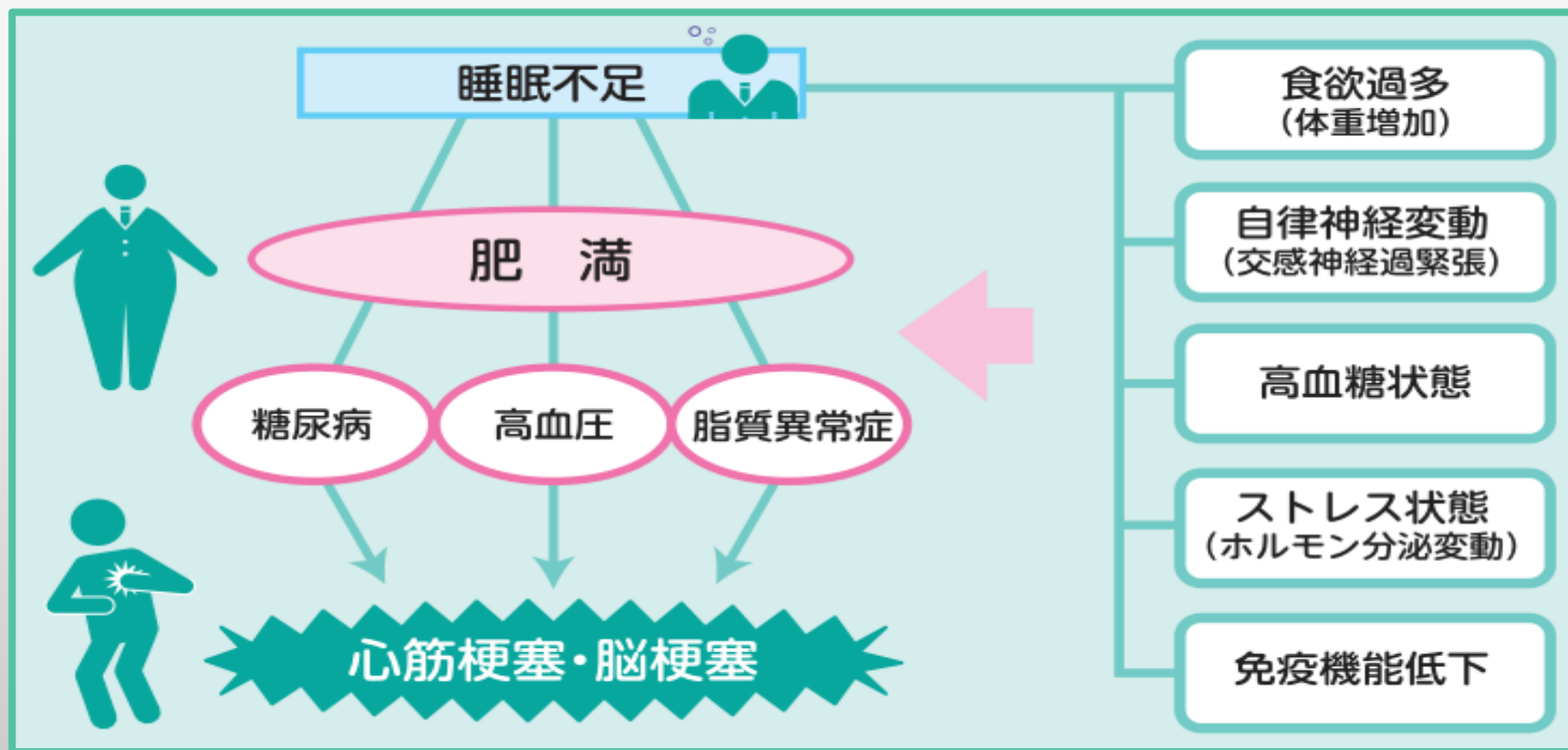
# 睡眠問題がもたらす影響

～こころ・からだ～

## ■ 十分な睡眠が健康のキホン

睡眠不足が続くとホルモンの分泌や自律神経の働きに様々な影響を及ぼし**生活習慣病**のリスク大！

日々の生活習慣を見直して少しでも睡眠不足を解消することで、生活習慣病を遠ざけましょう。



# いつもと違う睡眠には要注意！

## ～一人で悩む前に～

夜眠っているのに日中の眠気で困る

激しいいびきや歯ぎしりが続く

というようないつもと違う睡眠は

治療が必要な睡眠障害の可能性がります。

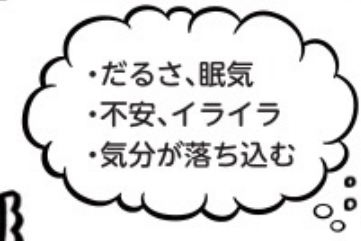
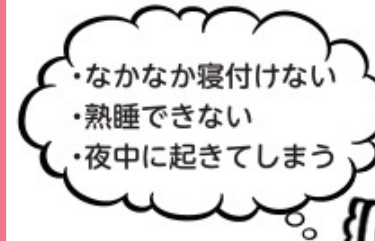
快眠のための工夫に効果がないときや、  
日常生活に支障が出るときは、  
**一人で悩まずかかりつけ医や  
睡眠専門医に相談しましょう。**

### 不眠症

布団の中で眠れず、つらい

+

日中の調子が悪い



### 不眠症状がみられる病気

#### 睡眠時無呼吸症候群

睡眠時に呼吸が止まり  
酸欠になることで、  
深い睡眠がとれない。



#### むずむず脚症候群

就寝時に、  
下肢のむずむずや  
火照りを感じ、  
眠れない。



#### うつ病

ほとんどの患者  
さんに、不眠症状  
がみられます。

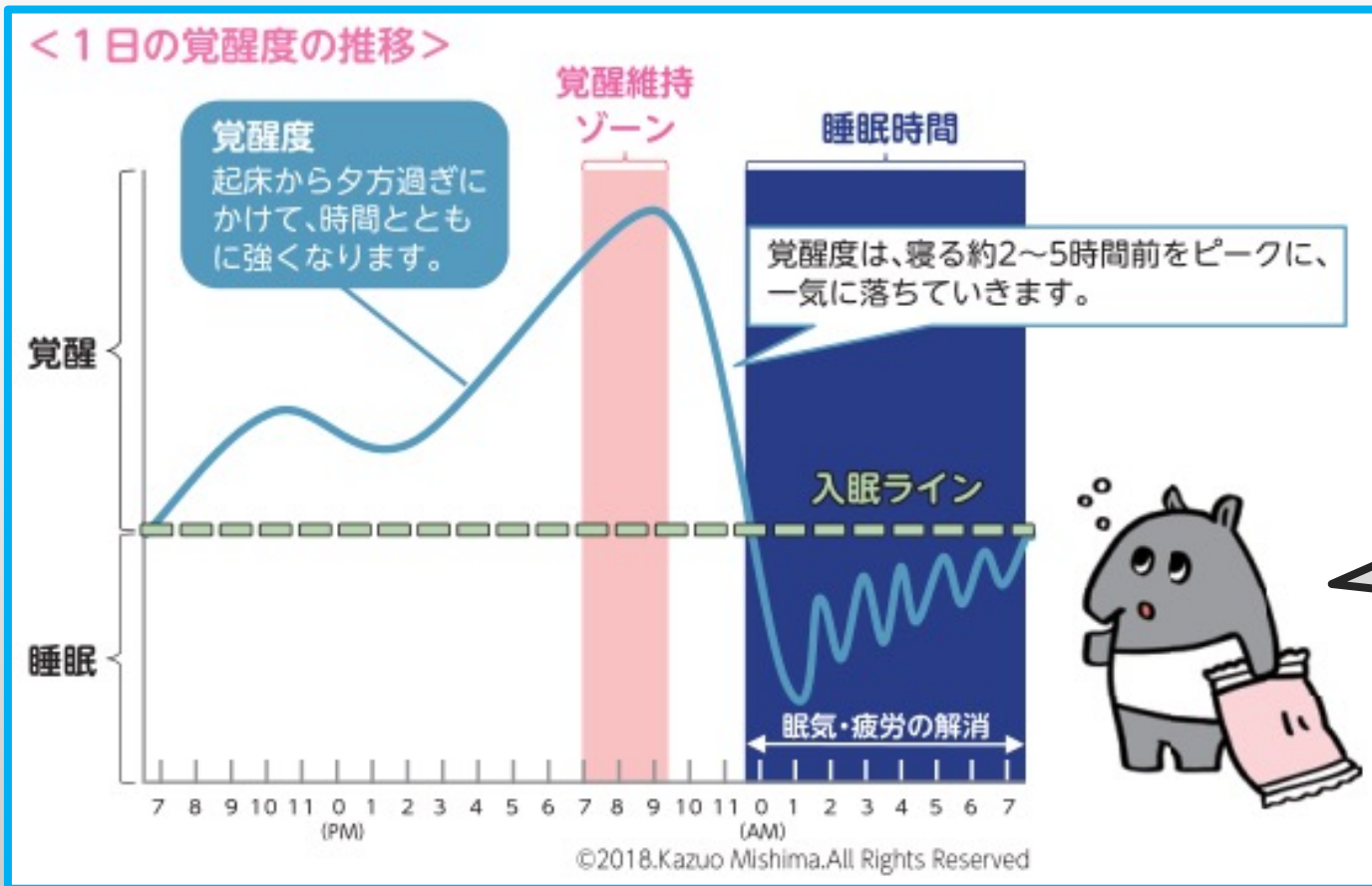


# 睡眠のメカニズム

## ～体内時計と睡眠～

### 睡眠のカギを握る体内時計

体内時計は昼間は活動し、夜は眠るという睡眠と覚醒のリズムをコントロールしています。



一日の覚醒度は刻々と変化しているため、自身の覚醒パターンを知っておくと、効率の良いタイムマネジメントがしやすくなります。



# 体内時計の働きにも限界が・・・

体内時計は、朝起きて日光を浴びることでリセットされるようになっていきます。

しかし、平日の睡眠不足のために休日に寝すぎたり、交代制勤務により睡眠時間帯が度々変わったりすると、体内時計のリズムが狂い、時差ボケのような状態になってしまいます。

## 交代制勤務の方へ

交代制勤務の方は不規則な生活リズムから睡眠に問題を抱えやすいため、「仮眠」の取り方やタイミングを工夫することが必要です。

### <仮眠の取り方例～2交代制勤務の場合～>

#### 夜勤前の仮眠

- ・仮眠を取るなら90分程度に。
- ・早寝が苦手な方は、無理にとろうとしない。

#### 夜勤後の仮眠

- ・できるだけ午前中にすませる。
- ・眠気がない時は無理に取らず、その日の夜、早めに寝る。

Point!



#### 夜勤中の仮眠

- ・30分程度の仮眠で、パフォーマンスが向上。

※適切な仮眠の取り方には個人差があるので、参考にしてください。

## 適切な睡眠は十人十色

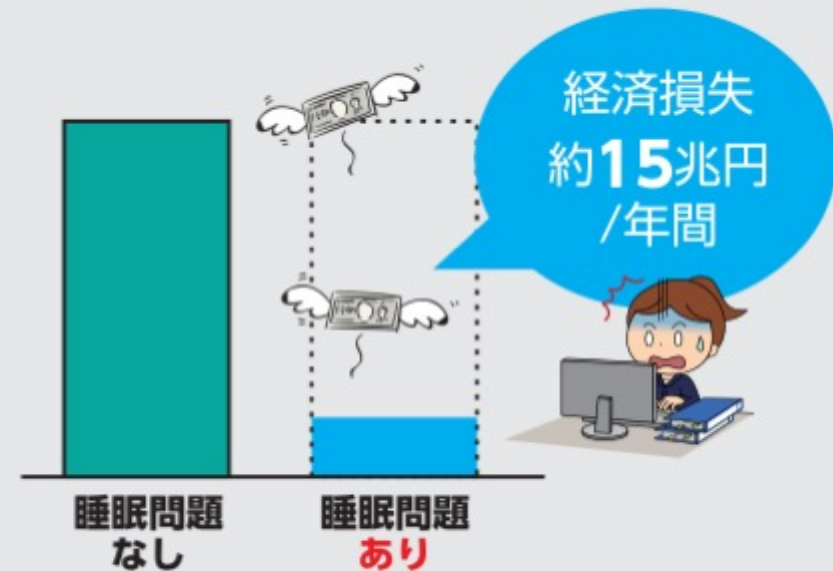
体内時計は遺伝子の影響を強く受けているため、必要な睡眠時間や最適な睡眠時間帯（いわゆる朝型や夜型）などは、大きな個人差があります。

また通常、加齢とともに睡眠時間は短くなり、眠りは浅くなっていきます。

### 睡眠問題が与える経済損失

睡眠問題が原因となる欠勤・休職や、労働生産性の低下による経済損失はあなどれません。

働く世代が多く時間を過ごす職場においても、従業員の睡眠に配慮した環境整備が必要です。



出典：Hafner, Marco, Martin Stepanek, Jirka Taylor, Wendy M. Troxel, and Christian Van Stolk, Why sleep matters — the economic costs of insufficient sleep: A cross-country comparative analysis. Santa Monica, CA: RAND Corporation, 2016.