

2025年3月度 安全衛生委員会 衛生講話

3月18日の「春の睡眠の日」にちなんで

睡眠について

産業医 西川菜摘

日本人は睡眠不足！

2019年「国民健康・栄養調査」(厚労省)によると、男性の37.5%、女性の40.6%の睡眠時間は6時間未満で、「睡眠の質に満足できなかった」と答えた人の割合は男性21.6%、女性22.0%と、睡眠に不満を持つ人が多い現状が明らかになっています。

また右表にもあるとおり、2023年に実施した世界12ヶ国の平均睡眠時間の調査では、日本は最下位という結果になりました。

世界的に見ても、日本人は睡眠不足の傾向であることがわかります。

順位	国名	平均睡眠時間
1位	ブラジル	7.8 h
2位	インド	7.7 h
3位	メキシコ	7.5 h
	中国	7.5 h
	フランス	7.5 h
4位	アメリカ	7.1 h
5位	ドイツ	7.0 h
6位	韓国	6.9 h
	シンガポール	6.9 h
	オーストラリア	6.9 h
7位	イギリス	6.8 h
8位	日本	6.5 h

1.3時間差

※ResMed「世界12ヶ国を対象とした2023年世界睡眠調査」データより抜粋

睡眠の5原則

第1原則

適度な長さで休養感のある睡眠を。
6時間以上を目安に十分な睡眠時間を確保。

第2原則

光・温度・音に配慮した良い睡眠のための
環境づくりを心がけて。

第3原則

適度な運動、しっかり朝食、寝る前の
リラックスで眠りと目覚めのメリハリを。

第4原則

嗜好品との付き合い方に気を付けて。
カフェイン、お酒、たばこは控えめに。

第5原則

眠れない、眠りに不安を覚えたら専門家に相談を。

CHECK

睡眠環境・生活習慣・
嗜好品に気を付けて
Good Sleepを！



睡眠を大切にすると組織の生産性がUP！

よい睡眠を取る人は

- 日中が楽しくて充実している
- 悩みや不安が少ない
- 自分の仕事が好きである

よく眠れている人が多い職場は

- 上司と部下の関係が良好
- 信頼関係を築いている

→ **生産性が高くなる！**

日中の**働き方・働かせ方**に不満や問題があると睡眠の量・質ともによくなりません。

メンタルヘルス不調の予防や**生産性**を上げるために**睡眠のマネジメント**が組織に求められます。

労使どちらの
取り組みも
大切です



職場としてできる「睡眠対策」

- ◆ 個々の能力を適切に把握する
- ◆ 能力向上のための指導を充実させる
- ◆ 業務フローの見直しを適宜行う
- ◆ 従業員の業務に対する率直な声を拾うため、管理監督者教育を充実させる

CHECK

睡眠を確保できる環境を整える
(例：ノー残業デーを設ける など)

「1日24時間は決まっている」
「業務過多だからやるしかない」
「人がいないから仕方がない」
と考えず、従業員の睡眠時間を適切に確保するための環境づくりが大切！



快眠のコツを試してみよう



起きたらカーテンを開けて太陽光を浴びましょう。休日の寝坊は控えめに。



眠気には20~30分の仮眠で対処し、作業効率UPを。



寝る前のお酒は控えましょう。



寝る前のスマホ等の使用習慣の見直しを。



朝食で1日のスイッチオン。1日3食、なるべく決まった時間に。



夕方以降のカフェインは控えめに。



1駅歩くなど工夫を。



寝る1~2時間前の半身浴がオススメ。



無理に寝るのではなく、自然な入眠を。



最後に～ 睡眠で大事なこと



睡眠時間の確保と体内リズムを整えること

睡眠でまず大事になるのは「睡眠時間」をきちんと確保することです。睡眠時間を確保することは、私たちの健康にとってとても重要なことなのです。睡眠不足だと風邪をひきやすくなったり、高血圧や糖尿病の要因にもなりうる事が報告されています。

また記憶力や感情、パフォーマンスにも大きな影響をもたらすことも報告されており、睡眠不足による経済損失は膨大なものになるといわれています。

睡眠には「脳や体の休養」「疲労回復」「免疫機能の増加」「感情や記憶の整理」など多くの重要な役割があります。上手に睡眠不足を解消しながら、体内リズムをコントロールして、生き生きとした毎日を過ごしましょう。

