

2026年4月度 衛生講話

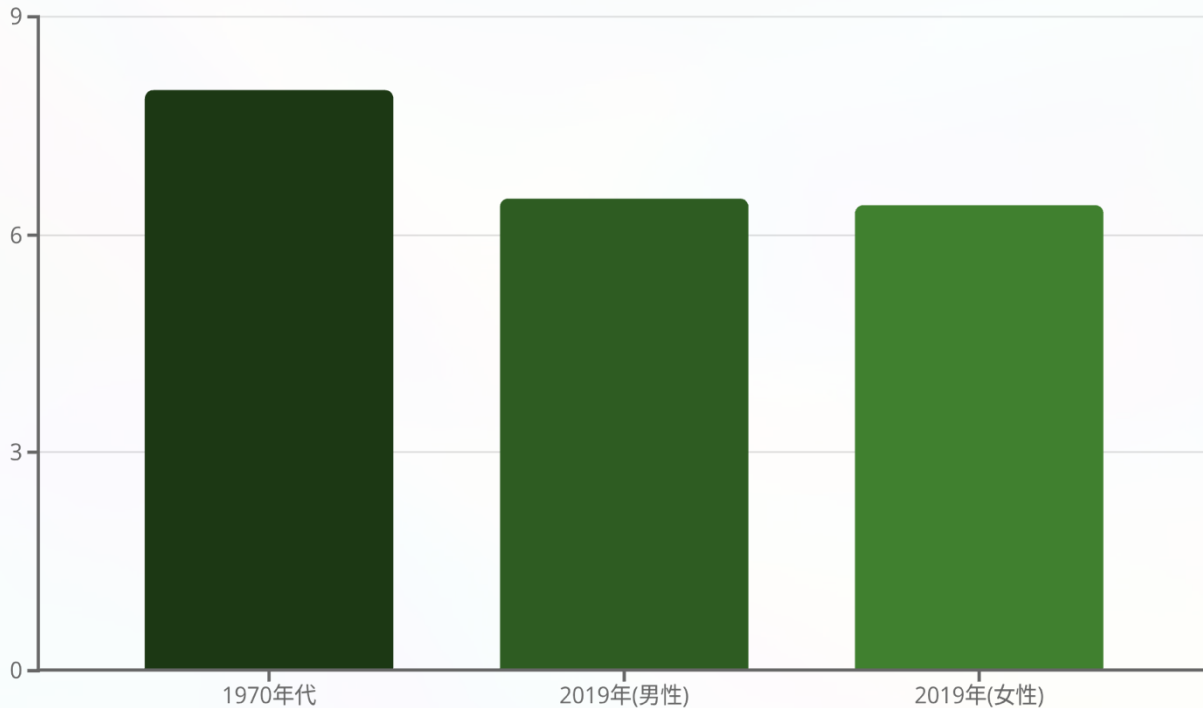
睡眠を管理する①

～仕事のパフォーマンス向上のために～

産業医 西川菜摘



日本のビジネスパーソンは睡眠時間が短い



- 日本人の睡眠時間は1970年代と比べて睡眠時間が短く2019年の調査では平均7時間22分。
- 特に男性30～50代と女性40～60代では、その4割超が6時間未満の睡眠しか確保できていない。
- 睡眠不足による日本の経済損失は、約1380億ドルにものぼるとの試算がある。

出典:

- OECD の time-use / sleep data
- 厚生労働省 国民健康・栄養調査
- Hafner et al. Why Sleep Matters, RAND Europe, 2016

6時間以下の睡眠はパフォーマンス低下を招く

海外の研究では、6時間睡眠を14日間続けた場合の注意力や反応速度は、24時間徹夜した人と同等レベルに低下。さらに4時間睡眠を続けた場合は、2日間の徹夜と同等の状態にまで低下。

認知機能の低下

判断力・注意力・問題解決能力が著しく低下

作業ミスの増加

エラー率が増加し、業務品質が悪化

自覚なし

本人は気づかないうちにパフォーマンスが低下

⇒本人が『慣れた』と感じても、実際のパフォーマンスは低下し続けている！

出典 :Van Dongen HPA, Maislin G, Mullington JM, Dinges DF. The cumulative cost of additional wakefulness: dose-response effects on neurobehavioral functions and sleep physiology from chronic sleep restriction and total sleep deprivation. Sleep. 2003;26(2):117-126.

あなたの睡眠は大丈夫？ ～睡眠チェックシートの活用～

自己記入式尺度である「アテネ不眠尺度（AIS）」で睡眠の状態をチェックしてみましょう。
過去1カ月間に、少なくとも週3回以上経験したものを選んでください（0～3点で自己評価）

項目	質問（各0～3点で自己評価 0 = 問題なし 1 = 少し 2 = かなり 3 = 深刻）
A	寝つきが悪い
B	夜中に目が覚める
C	早朝に目覚めて再入眠できない
D	総睡眠時間が足りない
E	睡眠の質に不満がある
F	日中の気分が落ち込む
G	日中の活動（身体・精神）が低下
H	日中に眠気がある

- **合計 3点以下:** 不眠症の心配なし
- **合計 4～5点:** 不眠症の疑いが少しあり
- **合計 6点以上:** 不眠症の疑いあり — 睡眠がパフォーマンスに影響している可能性がある

朝の光が今夜の睡眠を決める！ ～体内時計のリセット法～

人間の体内時計は地球の24時間より長いいため、毎日リセットすることが必要。
朝日を浴びることで、このズレを修正し、体内リズムを整え、夜に自然な眠気が訪れる。



起床後すぐにカーテンを開ける

窓際に立つだけでも効果あり。室内でも屋外光に近い環境を作りましょう。



曇りの日も有効

曇天でも屋外は室内照明よりはるかに明るい光（1000ルクス以上）があります。



朝の散歩15～30分

最も効果的な方法。屋外の自然光を浴びながら、軽度な運動効果も得られます。



夜は逆に光を避ける

夜間の強い光は睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌を抑制し、寝つきを悪くします。

寝る前のスマホが、あなたの睡眠を破壊する

就寝前のスマホ・タブレット使用は、ブルーライトと脳の覚醒作用により、睡眠の質を著しく低下させる。

ブルーライトがメラトニン抑制

画面から発せられるブルーライトは、睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌を抑制し、体内時計を遅らせて寝つきを悪くする。

脳の過剰な覚醒状態

SNSや動画コンテンツの視覚・聴覚刺激は脳を興奮させ、リラックス状態への移行を妨げ、入眠を困難にする。

深い睡眠の質の低下

覚醒作用により、睡眠の質が低下すると疲労回復が不十分になり翌日の集中力低下を招く。

📌 今日からできる実践アドバイス:

- **就寝60分前**にはスマホ・タブレットの電源をオフにする。
- ナイトモードやブルーライトカット機能なども補助的に活用する。
- 代替行動として、読書（紙媒体）、ストレッチ、瞑想など**リラックスできる活動**を取り入れる。