

睡眠不足改善 対策也三才一



近藤和彦（こんどう かずひこ）

所属： WorkWay株式会社、一社国際EAP協会日本支部

資格：

国家資格 公認心理師/2級キャリア・コンサルタント技能士
国際EAP協会認定EAPコンサルタント
第二種衛生管理者免許
産業カウンセラー

講師実績：

ラインケア研修、セルフケア研修
傾聴・コミュニケーションスキル
職場環境改善ワークショップ



- なぜ眠るのか?
- 睡眠をとりまく状況
- 睡眠が妨げられる理由
- 快眠対策
- 就寝前のリラクゼーション



睡眠への疑問・・・

- 仕事中にうとうとしてしまう
- 寝付くのに良い方法はないか
- 夜中に何度も目が覚めてしまう
- 早朝目が覚めてしまうことがある
- 何時間寝ればいいんだろう
- 加齢のせいで寝れない

心身の健康維持に欠かせない

身体
の健康

疲労回復

ホルモン
免疫力
組織修復

睡眠

情報記憶
整理定着

ストレス軽減

こころの健康



睡眠をとりまく状況

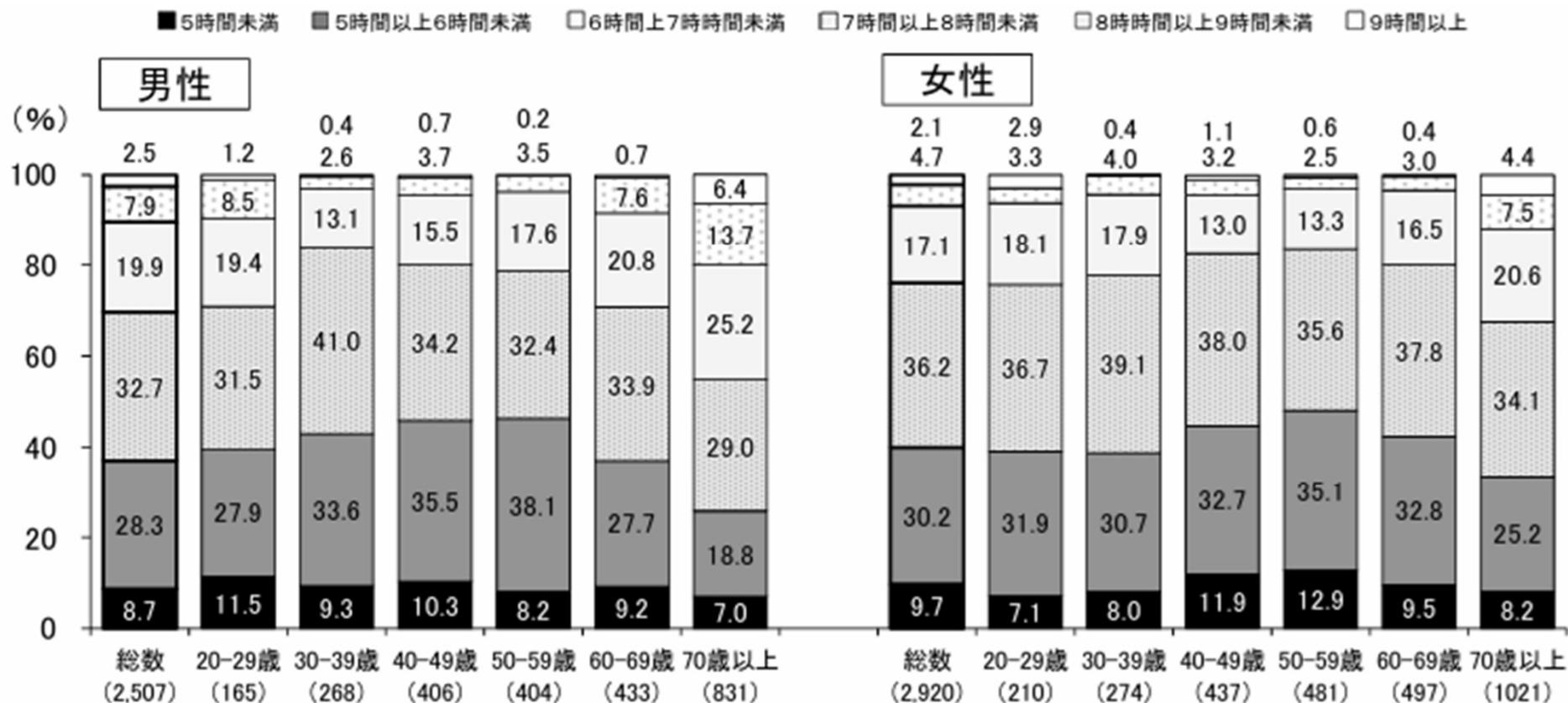


～睡眠 12 箇条～

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、昼間の眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

平均睡眠時間（20歳以上）

2025/1/23、1/24



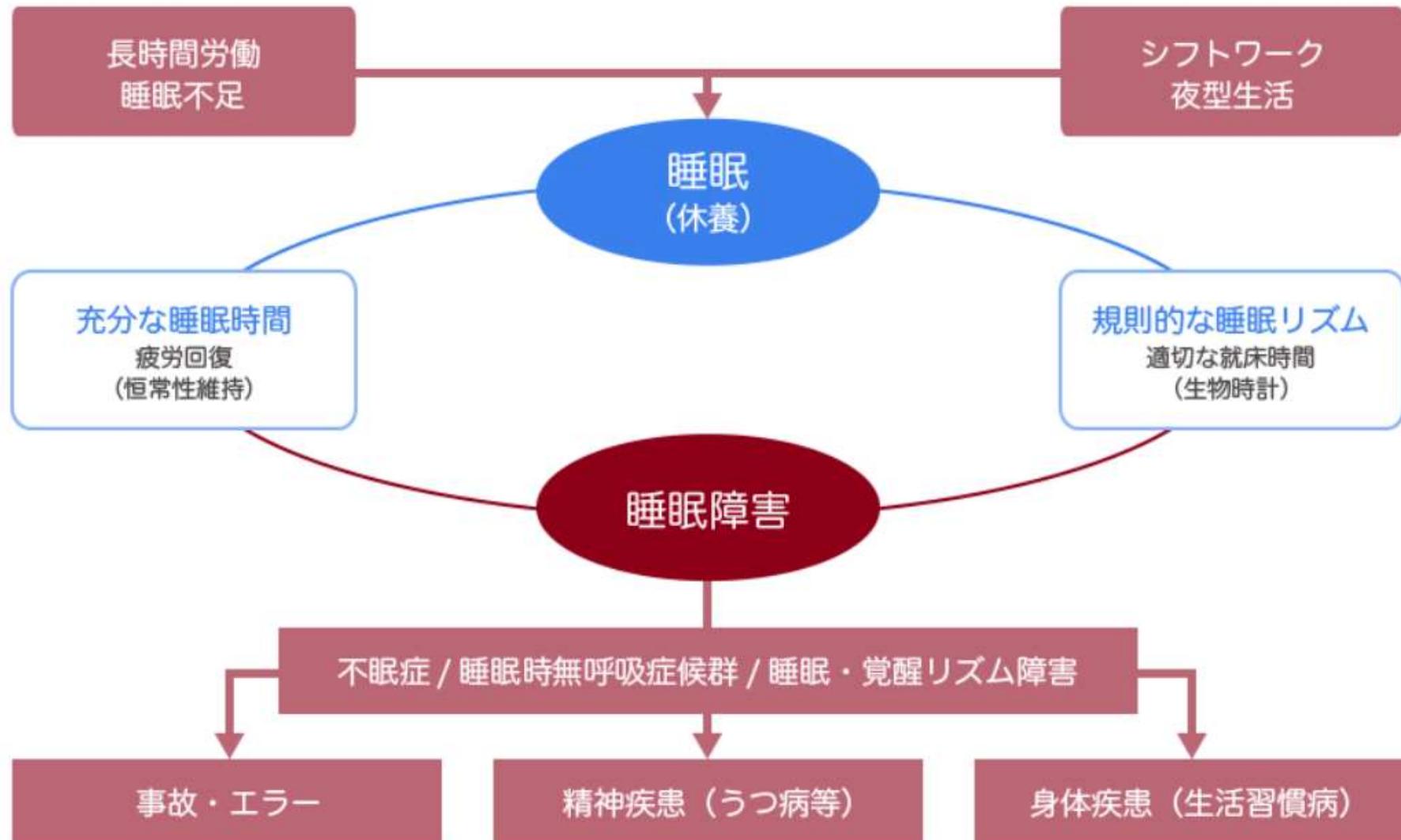
令和4年国民健康・栄養調査

自分の睡眠を振り返る

布団に入ってから眠るまでの時間	いつも通り	少し時間がかかる	かなりかかる	非常にかかる
夜間、睡眠途中で目が覚めること	特に問題ない	少し困る	かなり困る	非常に困る
予定より早い目覚めでその後寝れない	特にない	少し早い	かなり早い	非常に早い
総睡眠時間	十分	少し足りない	かなり足りない	非常に足りない
睡眠の質	満足	少し不満	かなり不満	非常に不満
日中の眠気	全くない	少しある	かなりある	非常にある

睡眠不足の仕事・生活への影響

2025/1/23、1/24



睡眠不足の影響 重大事故

スリーマイル島原子力発電所事故(1979 年)

交替勤務者が機械の故障を見逃した。

スペースシャトルチャレンジャー号事故(1986 年)

長時間の勤務で判断ミスが発生

チェルノブイリ原発事故 (1986年)

管理者の判断ミスが発生

睡眠不足による眠気がその原因となった可能性が指摘されている。

日本における研究でも、交通事故を起こした運転者で、夜間睡眠が6時間未満の場合に追突事故や自損事故の頻度が高いことが示されている。

睡眠不足に起因する事故の防止

- ◆乗務させてはならない
- ◆点呼時に確認を行い、記録しなければならない
- ◆運転者は睡眠不足の旨を申し出なければならない

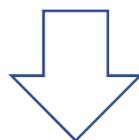
「旅客自動車運送事業運輸規則」 「貨物自動車運送事業輸送安全規則」 の
一部改正（平成30年6月1日施行）

国土交通省 自動車局 安全政策課資料抜粋

睡眠不足の影響 うつ病

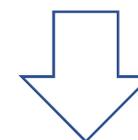
睡眠不足

- 寝床に入っている時間が十分確保できない
- 睡眠の量が確保できない



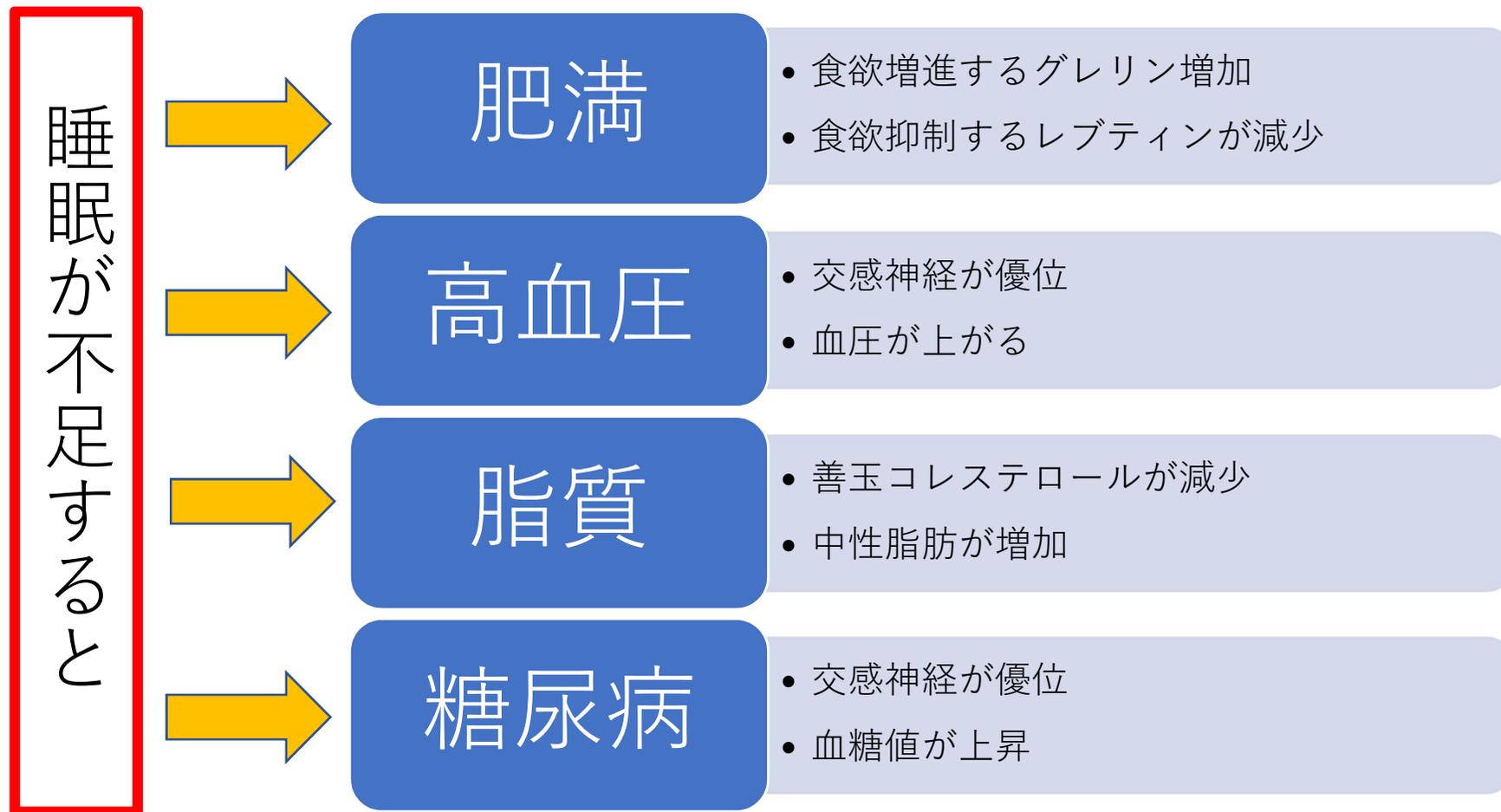
不眠

- 寝床に入っている時間は十分確保
- 良い睡眠を得られていない



日中の眠気だけでなく続くと
うつ病の恐れも

睡眠不足の影響 生活習慣病



睡眠を管理する

.... “眠って、そしてたぶん夢をみるために....”

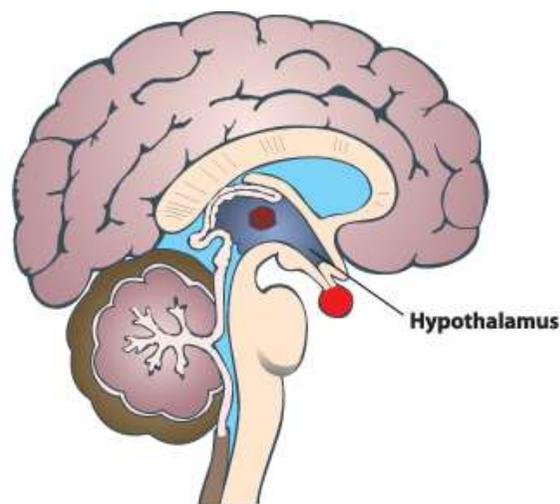


サーカディアン（概日）リズム

2025/1/23、1/24

WorkWay

- 脳（視床下部）によって管理され、体内時計によって作り出される時間管理システム
- 人間の体内時計は告時因子(時間を示す手がかり)がない場合、23.5 - 26.5時間周期
- 光によって刺激を受け、体温調整やホルモン分泌などの環境適応を促す

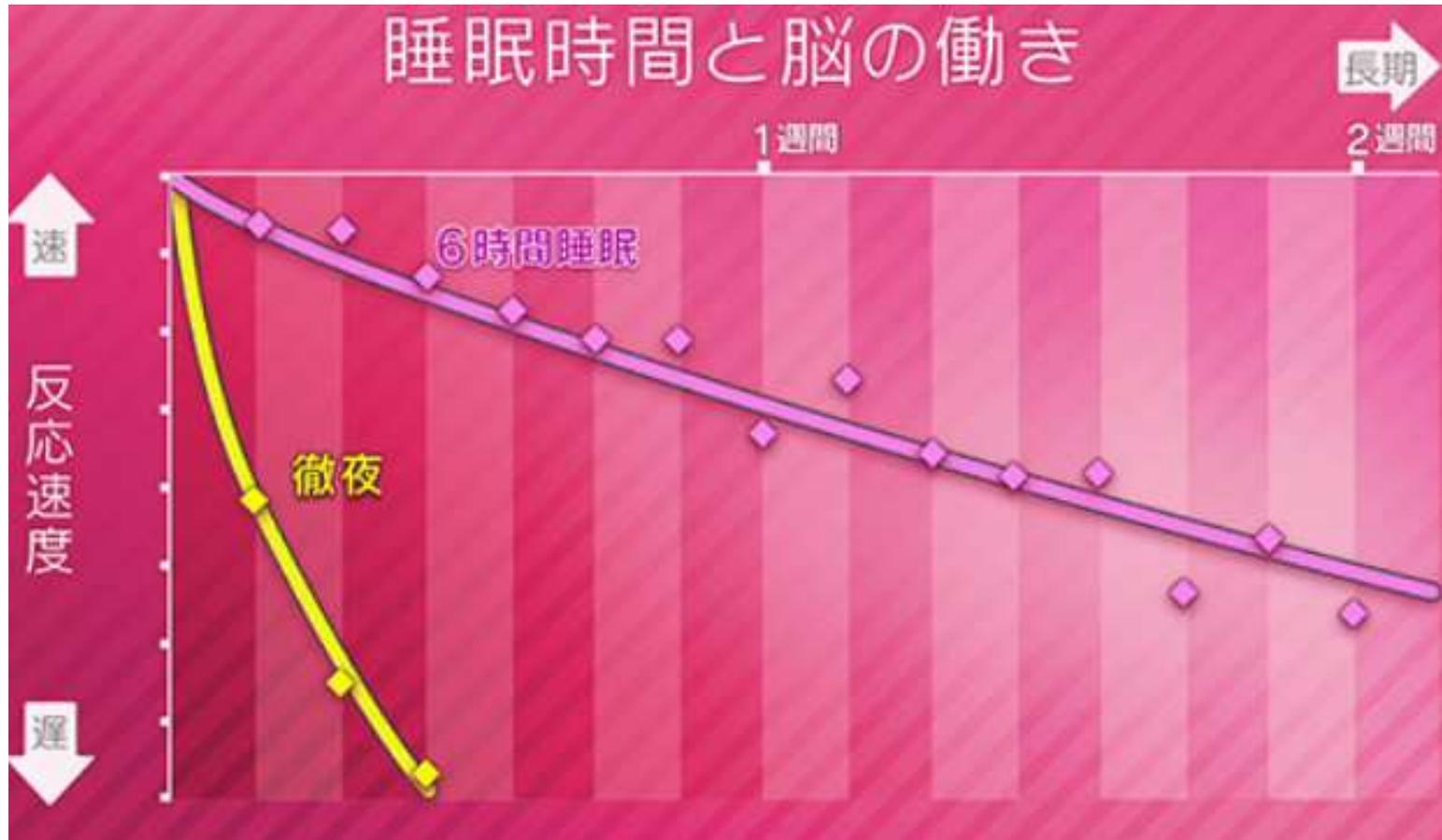


睡眠負債（睡眠不足）

- 短期記憶の低下
- 創造性や学習能力の低下
- 体重の増加・減少
- 糖尿病や心臓病発症リスクの増加
- 免疫系抑圧
- がんのリスクの増加

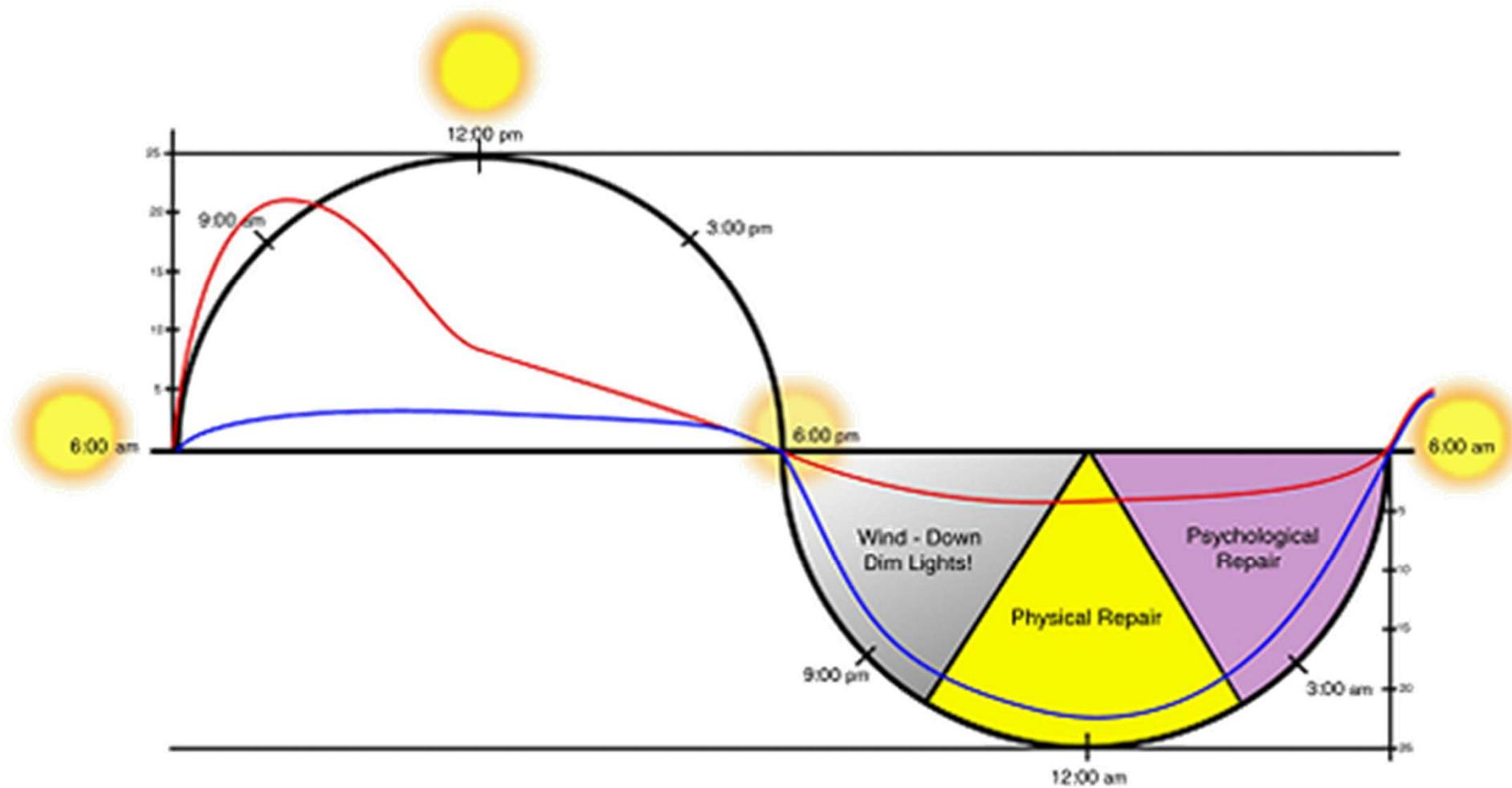


睡眠負債と脳の働き



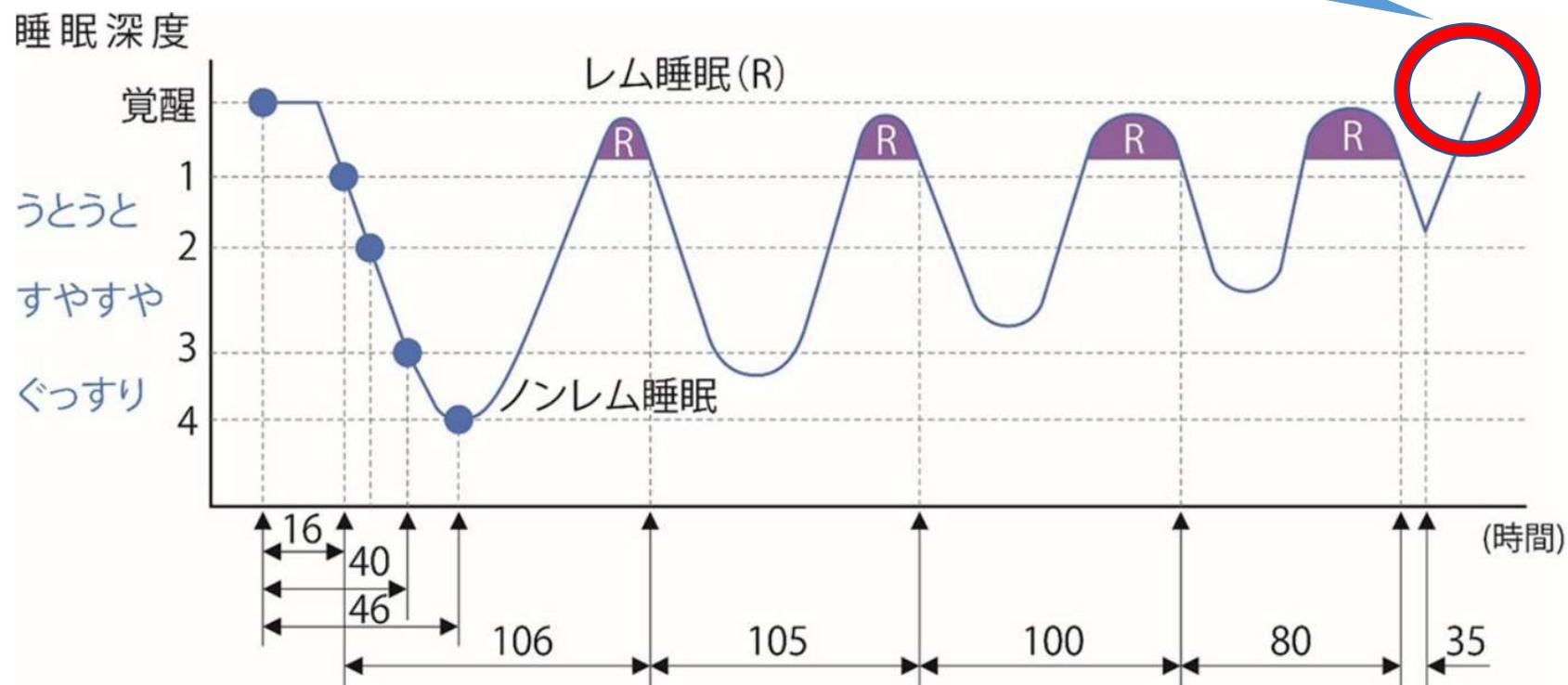
Van Dongen HP.et al Sleep(2003)より

ある一日....



レム睡眠とノンレム睡眠

ここで起きるとすっきり！



	身体	脳	夢
レム睡眠	休み	働く	カラー、ストーリーあり、悪夢も
ノンレム睡眠	ある程度の活動あり	休み	夢はほとんど見ない。見たとしても不鮮明。

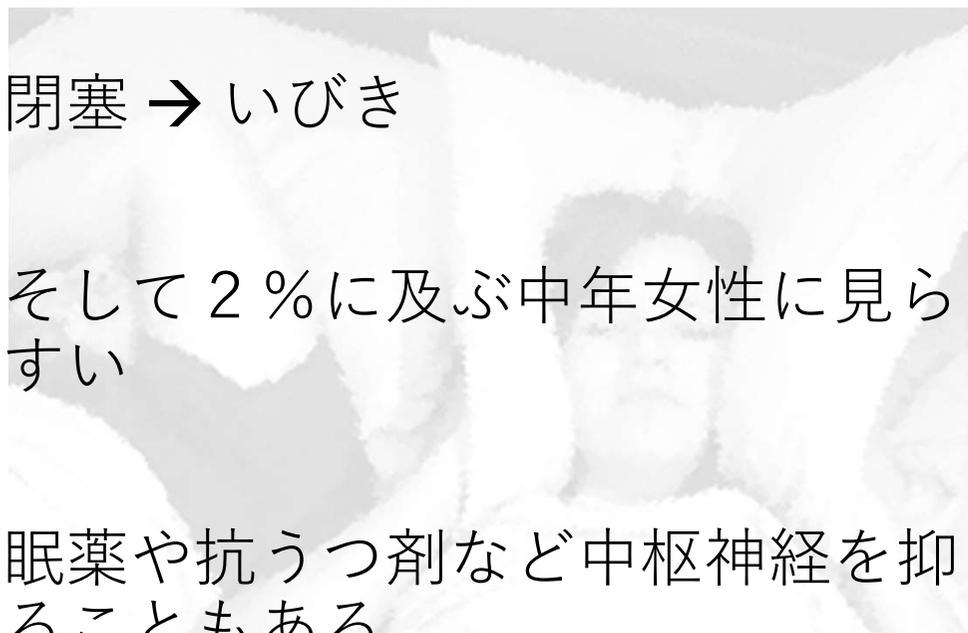
■ ノンレム睡眠からレム（REM）睡眠へと交代する

- 一番一般的な睡眠障害（成人の35%）で、男性より女性に多く、加齢や健康問題とともに増加する
- 寝つきが悪い、あるいは続けて寝ることができない、早く目覚めてしまう、あるいは寝ても疲れがとれない
- 睡眠不足とは違う。睡眠不足は、睡眠の機会が足りない状態をさす。

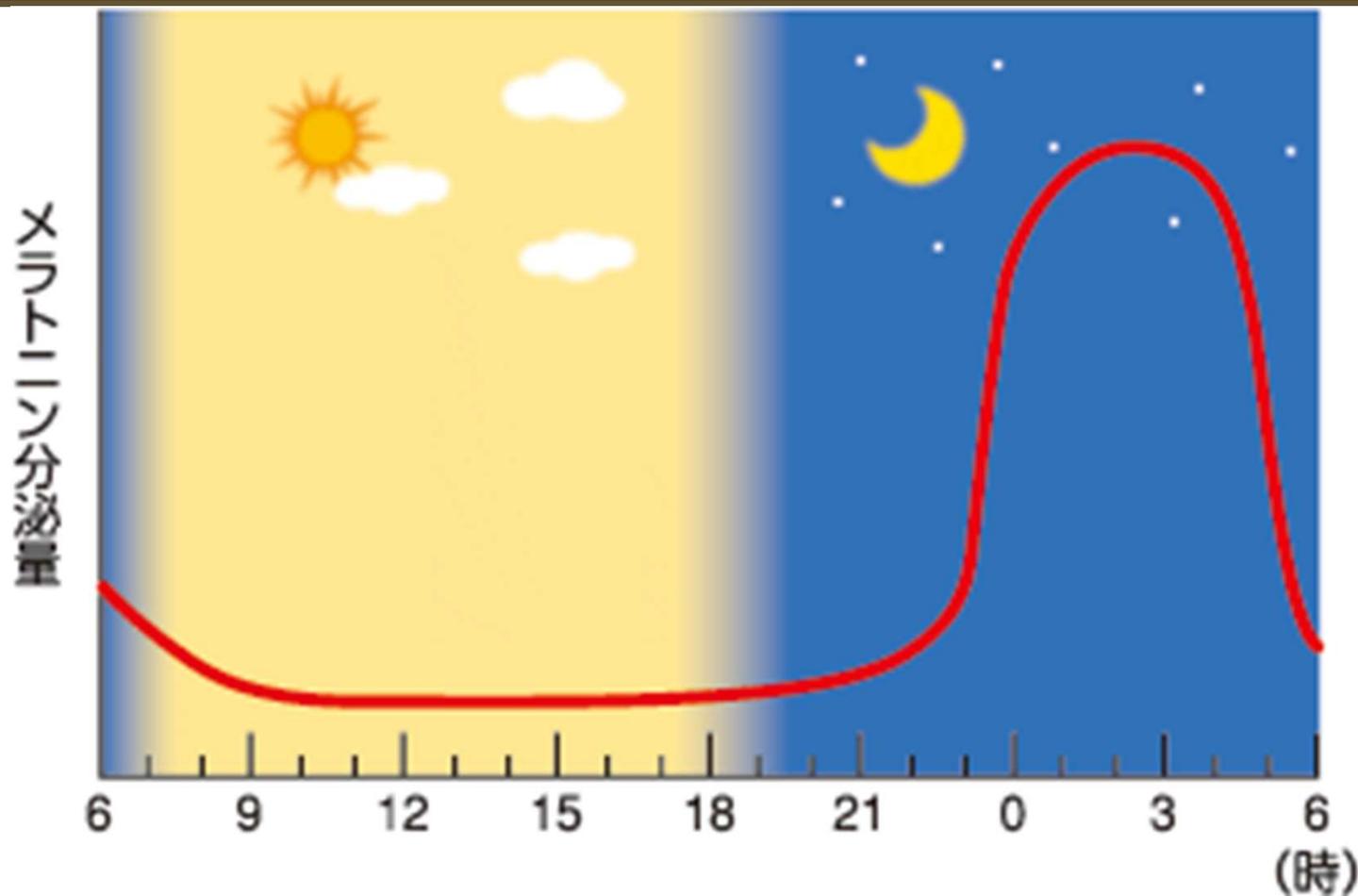


睡眠時無呼吸症候群

- 睡眠中に10秒以上呼吸が止まる。多い場合には一晩に500回も起こる
- 一番の理由は上気道の閉塞 → いびき
- 4%に及ぶ中年男性、そして2%に及ぶ中年女性に見られ、肥満の人がなりやすい
- 加齢、アルコール、睡眠薬や抗うつ剤など中枢神経を抑制する薬品が原因となることもある。



快眠対策①メラトニン -朝の光-



光刺激でメラトニン分泌量が低下→14～16時間後に分泌増加

夜間に強い光を浴びることで体内時計が乱れる原因

快眠対策①メラトニン

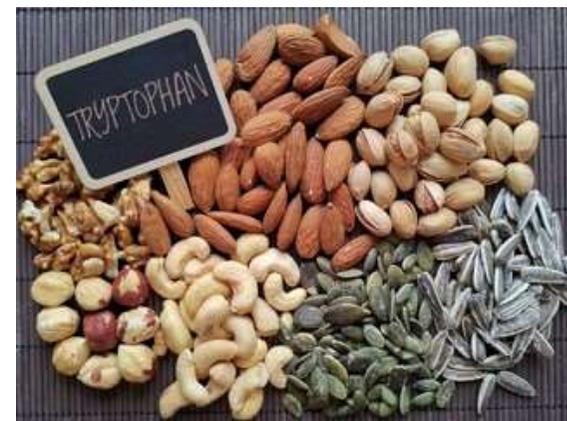
- 睡眠を促進する食べ物 -

2025/1/23、1/24

WorkWay

- アミノ酸トリプトファンを含む食べ物 → セロトニン → メラトニン

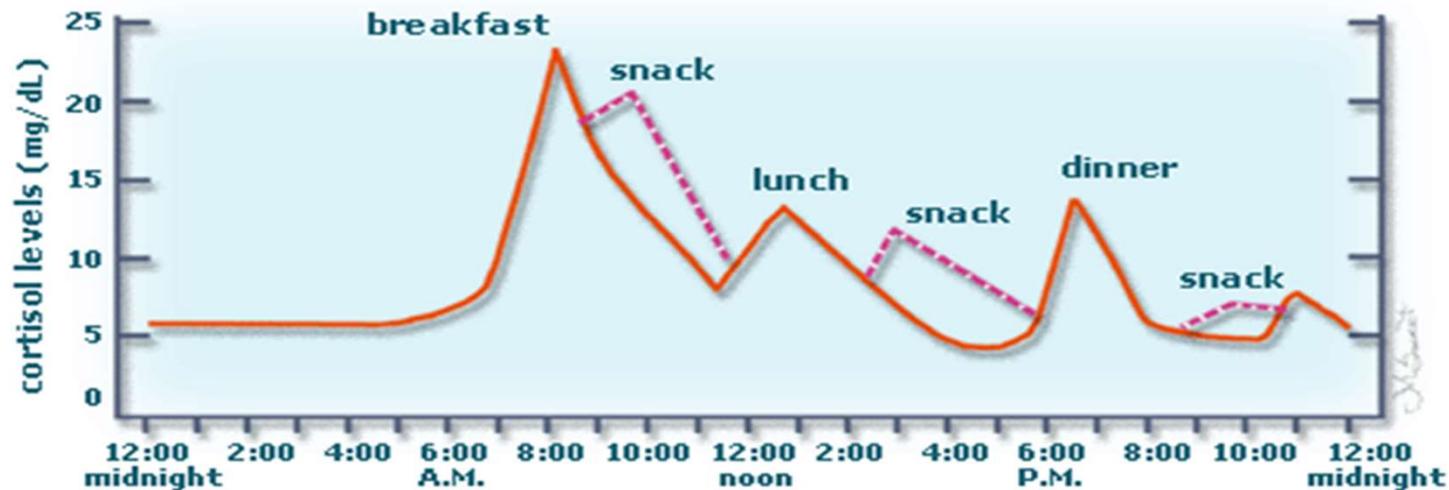
- 炭水化物を含まない高たんぱく質の食事は、トリプトファンと対抗するチロシンが増加されるため、脳の活動を活発にする



- 寝付きを悪くする食べ物には、糖分含有量が多い加工食品やカフェインを含む食品、飲料などがある



快眠対策②規則的な食事



- 規則的な食事とおやつを取ることは、副腎と自然な概日リズムを以下によってサポートする
 - 日中のコルチゾル生成を最適かつスムーズにする
 - 夜間のコルチゾル濃度を最小限にする
- これにより以下が達成される
 - 忙しい日中は、エネルギーレベルを維持
 - 夜間は、おだやかで回復力のある睡眠

快眠対策③適切な睡眠環境

- 静かな環境、心地よい寝具を整える。
- 綺麗な空気は睡眠を促進し、不快な夢を見るリスクを減らす。
- 寝る前の強い光（スマートフォン、TV、街灯、コンビニ等）は避ける。
- 自分が快適に眠れる温度や湿度を探す。

暑い部屋：睡眠中に身体を動かす、深夜の覚醒

寒い部屋：不快で情動的な夢を見る



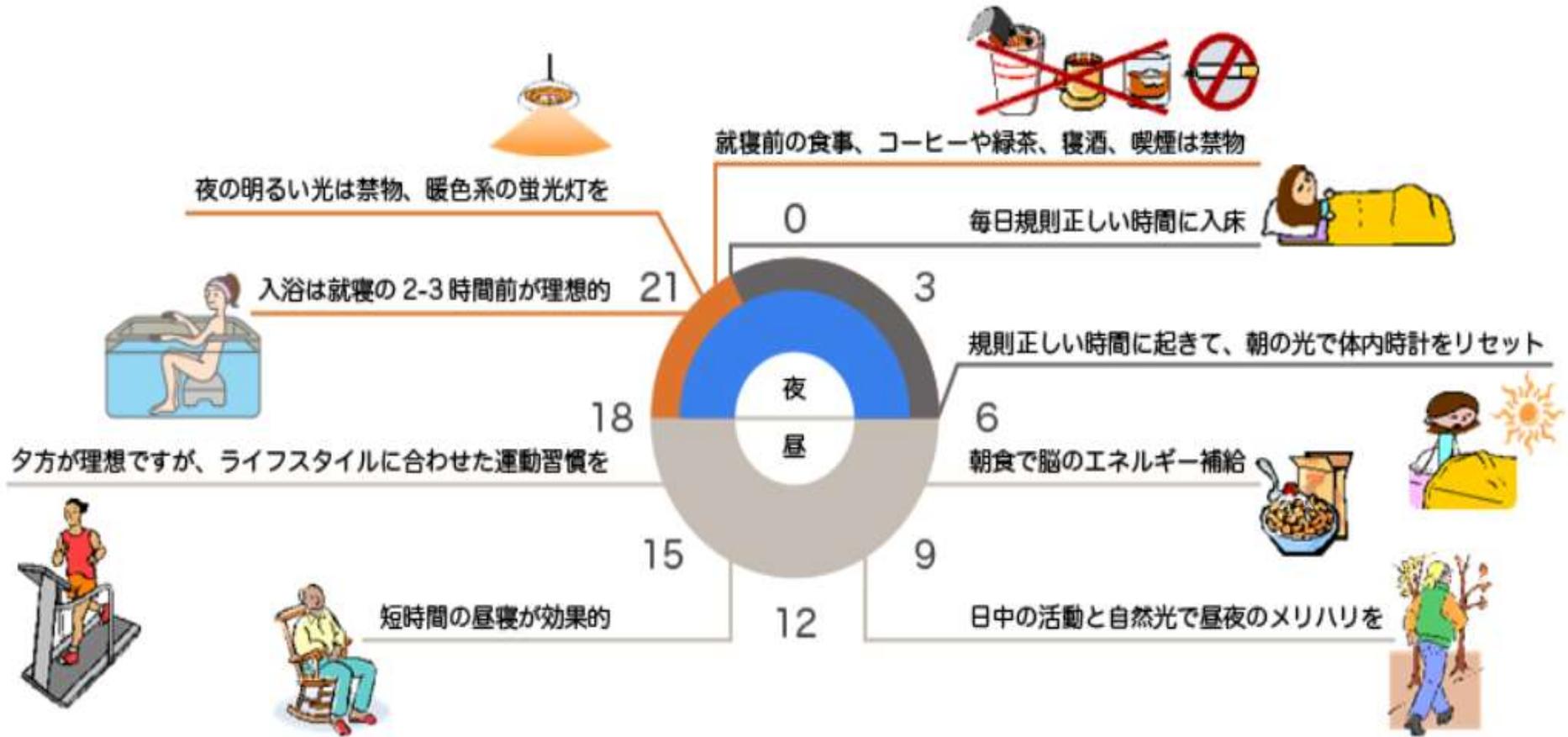


- ❖ 就寝/起床時間を一定に保つ
- ❖ 週3回程度の運動（1回20～30分）、夕方以降の軽い運動が睡眠を促進
- ❖ 昼寝を制限する
- ❖ カフェイン、ニコチン、アルコールは就寝4時間前まで
- ❖ 就寝2、3時間前に湯船につかる
- ❖ 就寝前の食べ過ぎを避ける
- ❖ 就寝前の習慣を管理する

- ❖ **光の管理**：夜勤前には明るい光を浴び、夜勤後はサングラスをかけて帰宅。
- ❖ **仮眠の取り方**：夜勤前後に2～3時間程度の軽い仮眠。夜勤中にも20～50分程度の仮眠で、仕事効率UPや睡眠不足を補う。
- ❖ **睡眠環境の整備**：遮光カーテンの使用、就寝前のブルーライトを避ける等。
- ❖ **食事と運動**：夜勤前には軽めの食事、夕方に軽い運動。

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」より一部引用

まとめ：快眠と生活習慣



Eヘルスネット

睡眠障害を事前に防ぐために



良い睡眠がとれないと

イライラ・落ち込み・不安

集中力
記憶力

病気のリスク

自己肯定感

仕事のミス

事故

肥満

老化・肌荒れ

幸福感

生活、仕事に支障が出ているときは、専門家に相談！！

リラクゼーションは身体の興奮を軽減するのに有効

● ストレッチやヨガ

● イメージする (例: 安らかに眠ってすっきり目覚める様子を頭に描いてみる等)

● 瞑想

● 呼吸法 (腹式呼吸など)

● 漸進的筋弛緩法



腹式呼吸法

自律神経は、交感神経（車のアクセル、エネルギーを使う）と副交感神経（車のブレーキ、エネルギーを再生）があります。

呼吸によりこの自律神経のバランスを整えることができます。



- 1.椅子に座り、おへその下に手を当てます。
- 2.お腹がをへこませながら息を吐きます。
(6秒くらいかけゆっくりと吐きます)
- 3.お腹の筋肉を緩めて息を吸います。
- 4.10回続けましょう。

ストレッチ（立って/座って行う）

①背伸びをする
思いきりぐーっと
伸ばす

②ストンと力を抜く



「あーっ」
「うーっ」

伸びをするときに声を出すと
リラックス効果が高まります



「はあ〜」
「ふう〜」

ストレッチ（横になって行う）

1. 仰向けになり全身の力を抜きます。
2. 息を吸いながら足首を起こします。
3. 息を吐きながら足首を寝かせます。

足から熱が出て、深部体温が下がりやすくなる。



睡眠障害対処12の指針

厚生労働省 精神・神経疾患研究委託費
「睡眠障害の診断・治療ガイドライン作成とその実証的研究班」
平成13年度研究報告書より

1. 睡眠時間は人それぞれ。日中の眠気で困らなければ十分。
2. 刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラクセス法。
3. 眠たくなってから床に就く、就床時間にこだわりすぎない。
4. 同じ時刻に毎日起床。
5. 光の利用で良い睡眠。
6. 規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣。
7. 昼寝をするなら、15時前の20～30分。
8. 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに。
9. 睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のぴくつき・むずむず感は要注意。
10. 十分眠っても日中の眠気が強いときは専門医に。
11. 睡眠薬代替りの寝酒は不眠のもと。
12. 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安心。

ご清聴ありがとうございました。

