

良質な睡眠から 社員の健康づくりをしよう！

全国健康保険協会 岩手支部
保健グループ 保健師 徳田沙泰佳



全国健康保険協会
協会けんぽ

本日の講話の内容

- ①良質な睡眠とは
- ②健康づくりのための睡眠指針2014
- ③睡眠不足が心身に及ぼす影響
- ④睡眠時無呼吸症候群
- ⑤睡眠に関するチェックリスト
- ⑥社員の睡眠状況の把握から健康づくりへ
- ⑦まとめ

ところで・・・

みなさんは「**良質な睡眠**」ときいて

どのようなイメージが浮かびますか？

① 良質な睡眠とは

- 睡眠の量（睡眠時間：**量**）が十分に確保されている状態
- 朝目覚めたときの睡眠休養感（睡眠で休養がとれている感覚：**質**）が得られている状態

規則正しい生活を送ることが最も効果的である

健康づくりのための睡眠指針2014

②健康づくりのための睡眠指針2014 ～睡眠12箇条～

第1条

良い睡眠で、からだもこころも健康に。

第2条

適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまめのメリハリを。

第3条

良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。

第4条

睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。

第5条

年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。

第6条

良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。

②健康づくりのための睡眠指針2014 ～睡眠12箇条～

第7条

若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。

第8条

勤労世代は疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。

第9条

熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動でよい睡眠を。

第10条

眠くなってから寢床に入り、起きる時刻は遅らせない。

第11条

いつもと違う睡眠には、要注意。

第12条

眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

睡眠不足が心身に及ぼす影響

③睡眠不足が心身に及ぼす影響

- 疲労や心身の健康リスクを上げる
(肥満、高血圧、糖尿病、脳梗塞、狭心症など)
- 作業能率や生産性を低下させる
- 事故やヒューマンエラーの危険性を高める

③睡眠不足が心身に及ぼす影響

- 不眠は**こころの不健康**につながる
→身体愁訴(体調不良)、不安、抑うつ、
被害妄想が発生・増悪する
- 感情調節や思考力、記憶能力など重要な**認知機能低下**が生じる
→ストレスホルモンが増加する

③睡眠不足が心身に及ぼす影響

- 睡眠時間が短い(6時間未満)と、居眠りによる**交通事故が増加**する
→日中の眠気が増加し、注意力が散漫する
- 食事や運動などの**生活習慣の乱れ**を誘発する
→睡眠の変調がホルモンに影響する
- 就寝時間が遅いと、**体重が増加**しやすい

③睡眠不足が心身に及ぼす影響

<夜8時から1日以上徹夜で覚醒させた研究でわかったこと>

- 夜中3時(17時間覚醒)で血中アルコール濃度
→0.05%程度
(これは、0.03%以上で酒気帯び運転に相当)
- 翌朝8時(24時間覚醒)で血中アルコール濃度
→0.1%程度
(大瓶ビール1本飲用に相当)
- 睡眠不足により、**認知・精神運動作業能力が低下し、飲酒をしている状態**と同程度まで低下してしまう

③睡眠不足が心身に及ぼす影響 ～不眠症～

- 夜間睡眠の問題以外に、以下の症状が日中にも現れる状態
 - 疲労感
 - 注意集中力の低下
 - 眠気
 - 意欲の減退
 - 外傷を起こす危険性の増加

③睡眠不足が心身に及ぼす影響 ～過眠症～

- 夜間に十分な時間眠っているにもかかわらず、日中の眠気が強い状態

(要注意)

- 仕事等に支障が生じる
- 重大な労働災害や交通事故のリスクがある

※長期間続く場合は、専門家に相談

睡眠時無呼吸症候群について

④睡眠時無呼吸症候群

- 過体重や肥満によって、**睡眠時に**気道(のどの空気の通り道)が詰まりやすくなると、息の通りが悪くなって、**呼吸が止まってしま**う状態

(特徴)

- 睡眠中に激しいいびきがある
- 一定時間眠っても休息感が得られない
- 日中に異常な眠気をもたらす

④睡眠時無呼吸症候群

- 放置すると、高血圧、脳卒中などの生活習慣病の発症リスクが高まる
- さらに、10%の体重増加があると、睡眠時無呼吸を発症する危険性が6.0倍となる
- 適切な治療を行うことで、症状が改善できる
- 専門の医療機関があるため、該当する場合には、一度受診してみる

⑤睡眠に関するチェックリスト

- 寝る時間、起きる時間がまちまちだ
- 朝はギリギリまで寝ていて、朝食は食べない
- 夜更かしをすることが多い
- 寝る直前までスマホやパソコンをいじっている
- 寝る前にコーヒー、紅茶、緑茶などを飲む
- お酒を飲まないで眠れない
- 運動はしない
- 休みの日は寝だめをする
- あまり歩かない
- タバコを吸う

・あてはまる項目が多いほど、良質な睡眠がとりにくい生活習慣となっています。
・改善できるところから、取り組んでいきましょう！

食事（特に朝食の欠食）

- 睡眠一覚醒リズムが不規則であると朝食を欠食しやすい、朝食の摂取量が少ない、昼食や夕食の摂取量が多い傾向にある
- 朝食を欠食する頻度が多いほど、入眠困難、中途覚醒、早朝覚醒、不眠を訴える割合が高くなる

カフェイン

- カフェインは覚醒作用を持っており、睡眠を浅くする
- 特に夕方から就寝前のカフェイン摂取は、入眠を妨げたり、睡眠時間を短くさせたりする
- カフェインの覚醒効果は、約3時間程度持続する
- 利尿作用もあるため、夜中に尿意で目覚めてしまう

寝酒

- 睡眠導入のために飲酒するものが、交代勤務者や男性に多くみられる
- 飲酒により、短期的には眠気を強く誘発する
しかし長期的には睡眠の質・量を悪化させる
- 飲酒により、気道がふさがり危険性が高くなり、いびきや睡眠時無呼吸を引き起こしやすい

喫煙

- ニコチンには比較的強い覚醒作用がある
- 喫煙本数が多いほど、不眠の割合が多い
- 喫煙により摂取されたニコチンは、約1時間程度、身体に作用する
- 寝つきを悪くするだけでなく、睡眠の質を悪化させる要因となる

休日の寝だめ

- 土日に寝だめをすると、体内時計のリズムを後退させてしまう
(3時間遅く起きると、45分体内時計が遅れる)
長期休暇明けなどは、注意が必要
- 過度の寝だめは、夜間の睡眠を妨げ、月曜日や火曜日の日中に眠気や疲労につながる

就寝時の環境

- 興奮した状態は、スムーズな睡眠を妨げる
- 眠くないのに無理に眠ろうとすると、寝つきを悪化させることがある
- 就寝直前に、42°C以上の温度で入浴すると体温が上がりすぎて、心身を目覚めさせてしまう
- 普段よりも明るい光の下にいと、光による覚醒や体内時計のリズムを遅らせ、入眠を妨げる

健康づくりのための睡眠指針2023

- ・ 年齢別に睡眠にかかる事項を設定した

(成人版)

- ・ 毎日の睡眠時間を6時間以上確保することを推奨
- ・ 「睡眠休養感」の確保のため、適正な生活習慣や睡眠環境を整備すること等を推奨
- ・ 交代制勤務の場合、夜間勤務中の仮眠や昼間に睡眠をとる場合の遮光等の睡眠環境を整備することを推奨
- ・ 睡眠の不調や睡眠休養感の低下の背後に疾患が潜んでいる場合があることについての注意を喚起する

社員の睡眠状況の把握から健康づくりへ

⑥社員の睡眠状況の把握から健康づくりへ

- まずは、自分自身の睡眠について**関心を持つ**ように伝える
- 日中しっかり覚醒して過ごせる**睡眠時間を確保**できているか確認する
- 日中に過剰な眠気がなければ、必要な睡眠時間は足りていることを伝える

⑥社員の睡眠状況の把握から健康づくりへ

- 適切な睡眠時間確保のため、職場の特性や様態に合わせた勤務スケジュールの設計を行う
- 睡眠時間が6時間未満の場合は、6時間～7時間にできるようにしていく
- 日常生活の中で、体を動かすことや定期的に運動を行うことを取り入れる

⑥社員の睡眠状況の把握から健康づくりへ

- 昼間の30分以内の仮眠は、その後の覚醒レベルを上げ、作業能率の改善を図られる
- 夜勤中の短時間の仮眠は、眠気防止や作業能率の改善に有効である
- 心身の不調や気がかりがある場合には、睡眠習慣について振り返る

まとめ①

- (量と質において)良質な睡眠をとることは、
日中の活動で生じた疲労を回復する
- 生活習慣病の発症リスクを減少させ、社員の
身体面・精神面の健康状態が安定する
- 日中と夜間のメリハリが付き、規則正しい生
活習慣の確立につながる

まとめ②

- 労働災害や自動車事故などのリスクが低減する
- 個人の1日の作業能率や生産性が向上する
- 社員全体の士気が向上する
- 事業所全体の生産性の向上に寄与する

<参考資料>

- ・厚生労働省 健康づくりのための睡眠指針2014
- ・厚生労働省 第2回 健康づくりのための睡眠指針の改定に関する検討会資料1、参考資料2

ご清聴ありがとうございました