

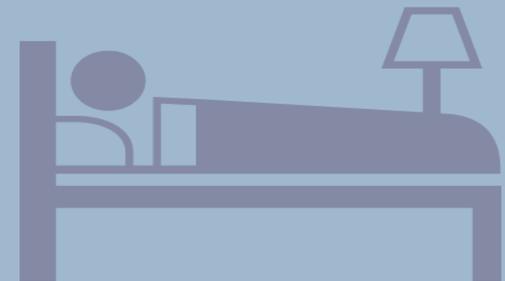
# 良質な睡眠のために ～ 心とからだを健やかに ～

2022年9月  
労働衛生週間説明会



# 本日の内容

- ・睡眠はなぜ重要か（現状と働き）
- ・睡眠課題のセルフチェック
- ・良質な睡眠のための手段



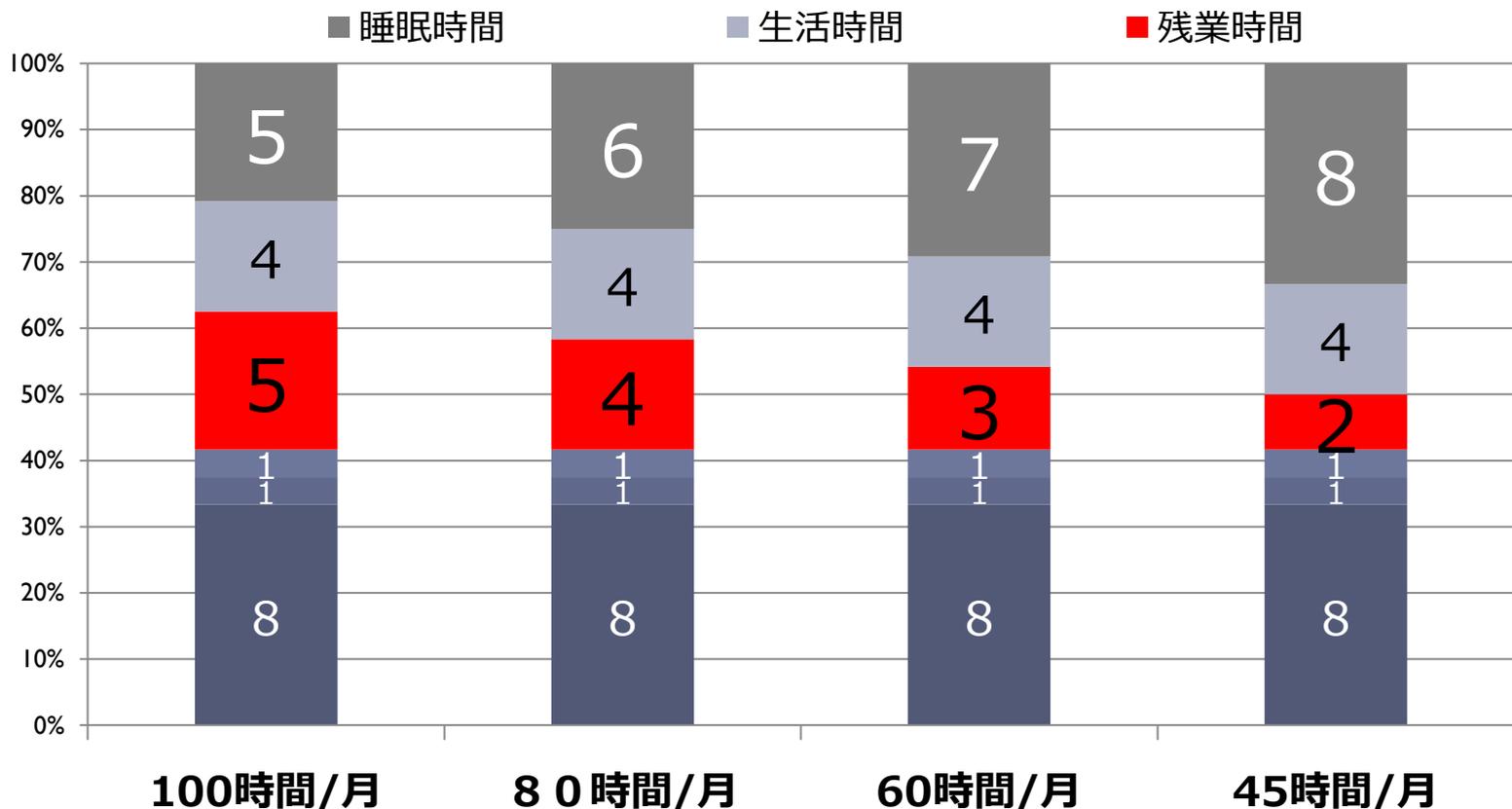
---

# 睡眠はなぜ重要か (現状と働き)

# 睡眠/残業時間と脳/心疾患の増加リスク

High Risk

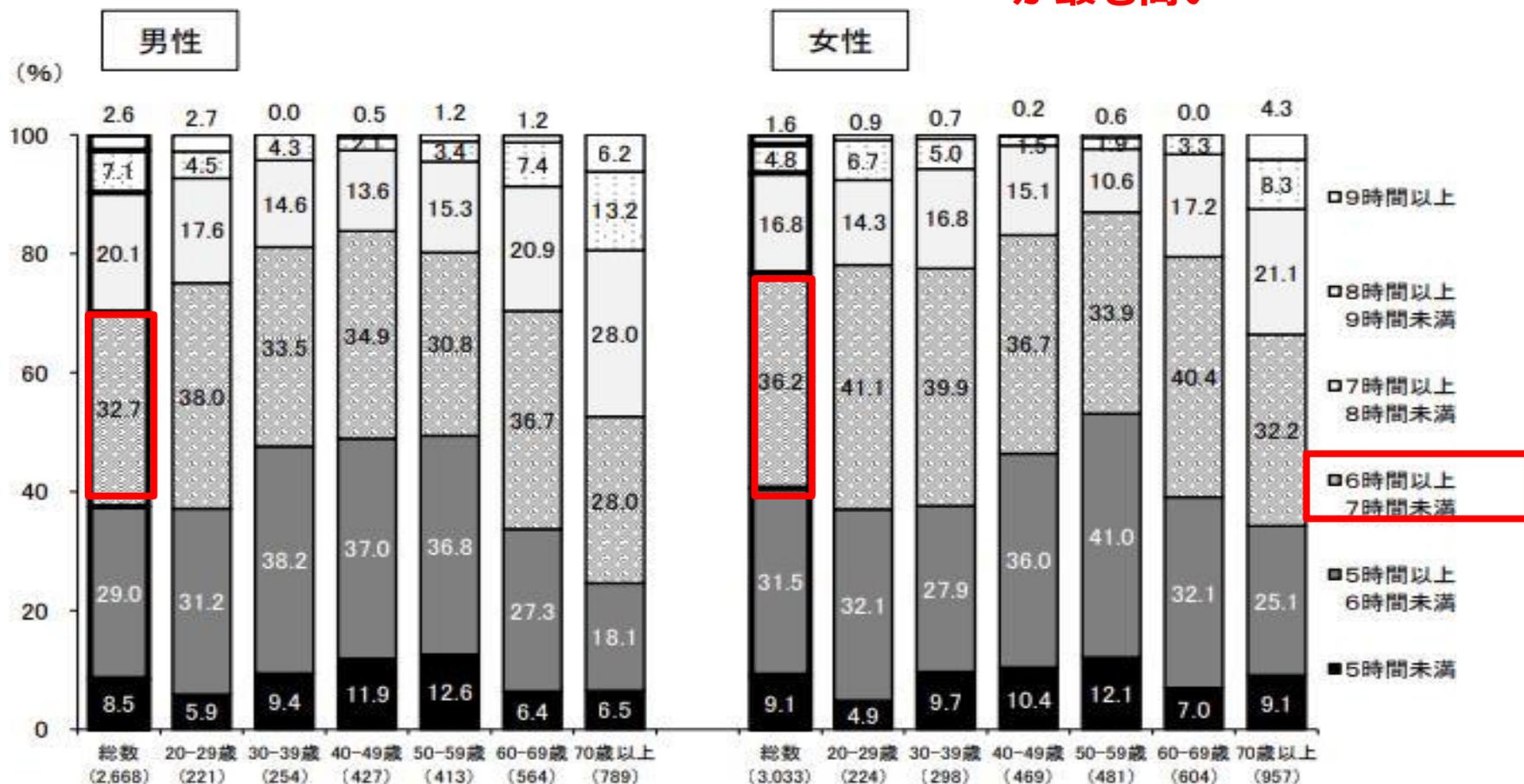
Low Risk



# 皆さんの睡眠時間はどのくらい？

一日の平均睡眠時間(20歳以上・性・年齢階級別)

**男女とも  
「6時間以上7時間未満」  
が最も高い**

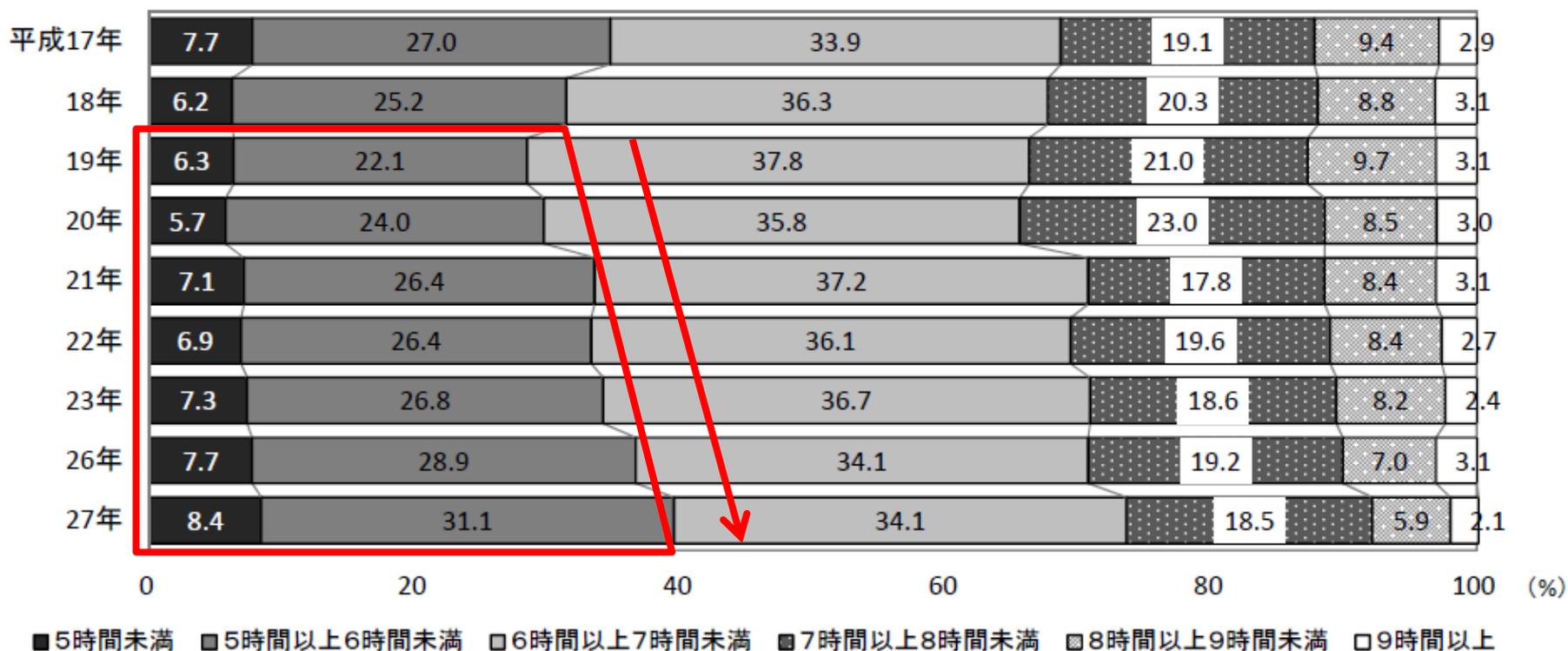


# 睡眠時間は減少している

この10年で見ると

**6時間未満の者の割合について、平成19年以降有意に増加している**

図 39 1日の平均睡眠時間の年次推移(20歳以上、男女計)(平成17~27年)

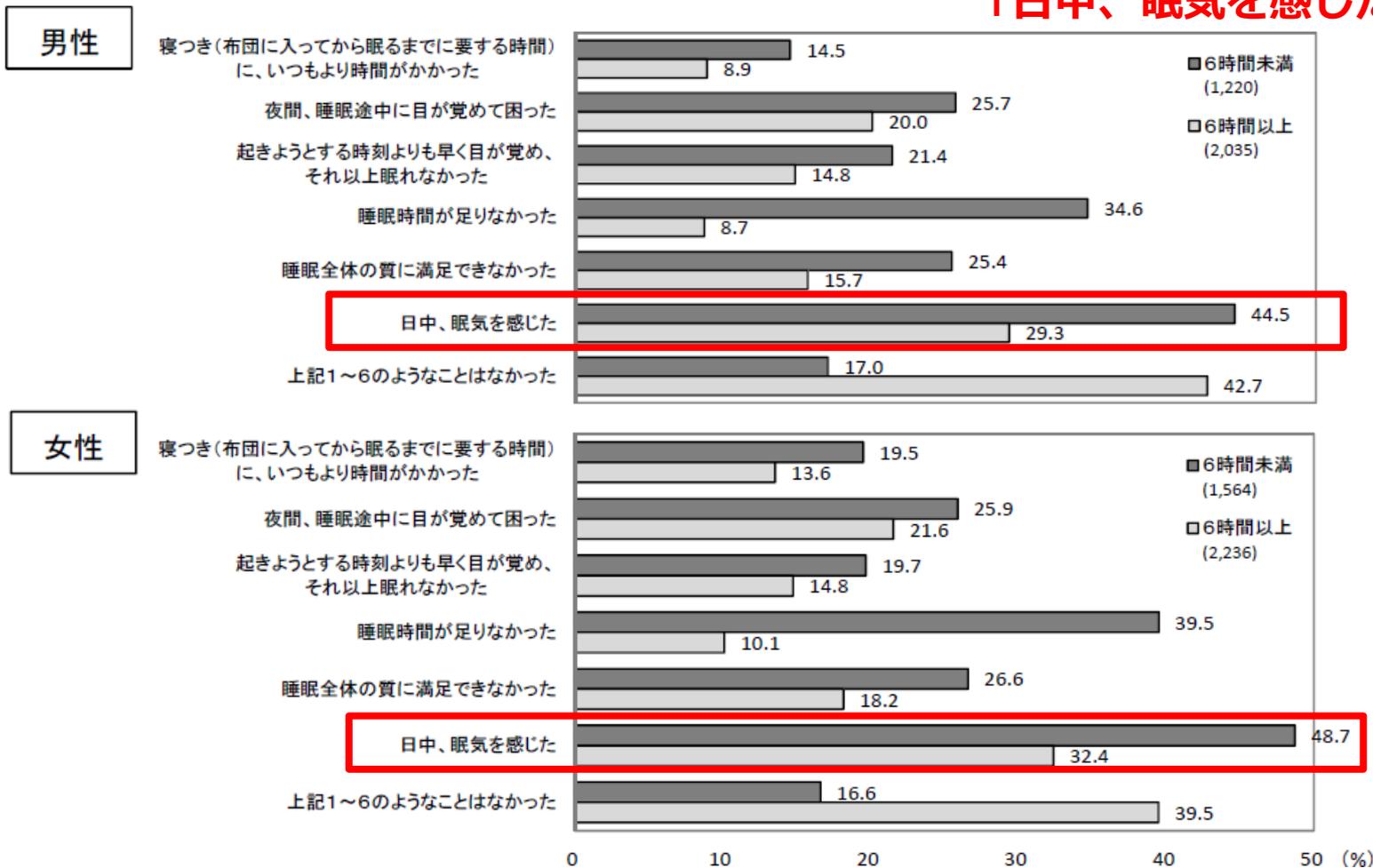


※平成24、25年は未実施。

# 睡眠不足は日中眠気を感じる

図 40 1日の平均睡眠時間別、睡眠の質の状況(20歳以上、男女別)

**6時間未満の者では、男女とも「日中、眠気を感じた」が高い**



# ライフスタイルバランスが崩れた結果

## 不調

調え不（ととのえず）  
悪循環スパイラル

【生活習慣の乱れ】

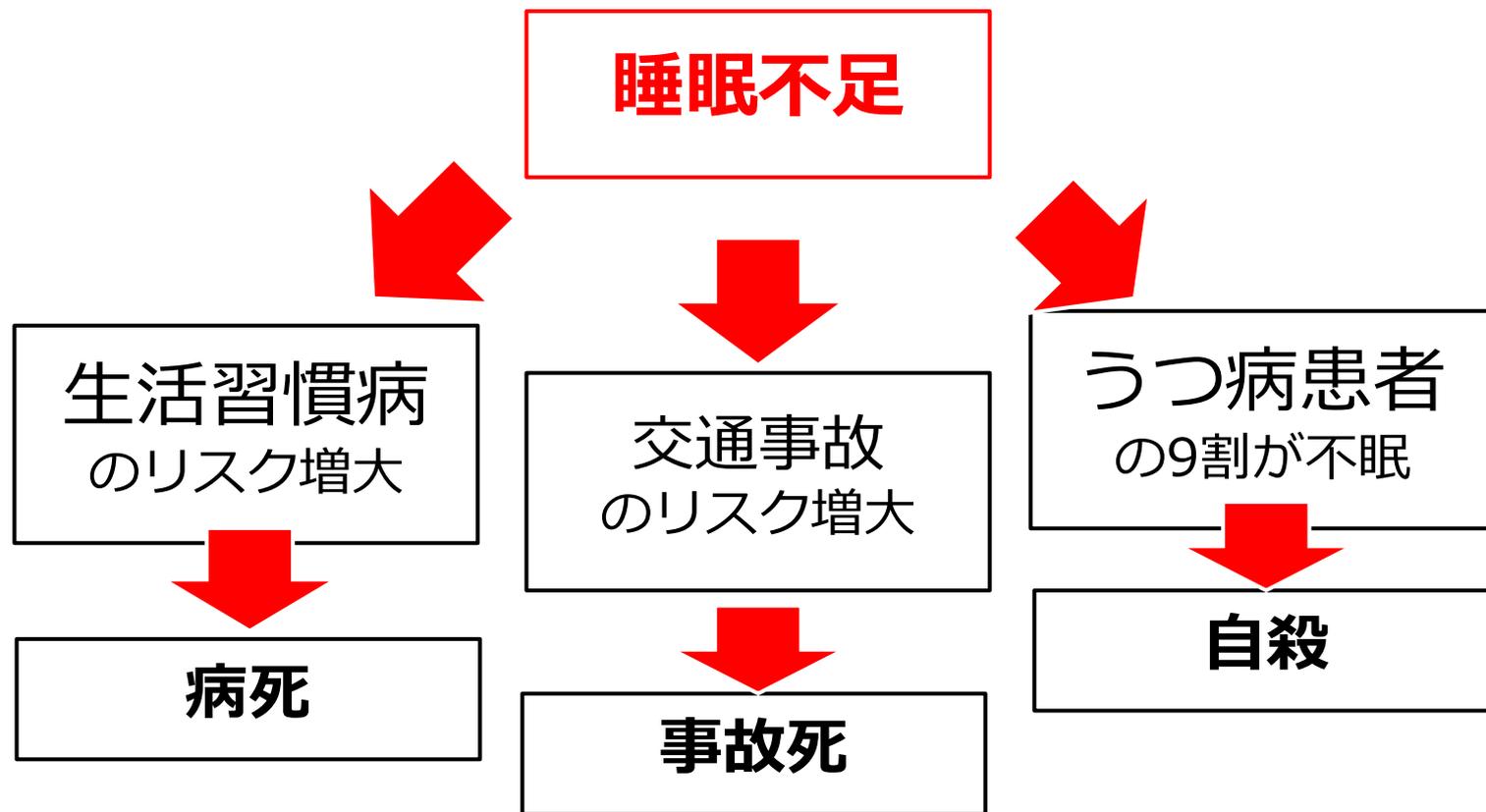
疲労→睡眠不足→ホルモン異常→過食→運動不足→体調不良

業務負荷増大←問題の先送り←仕事の非効率化

【業務上の不調】

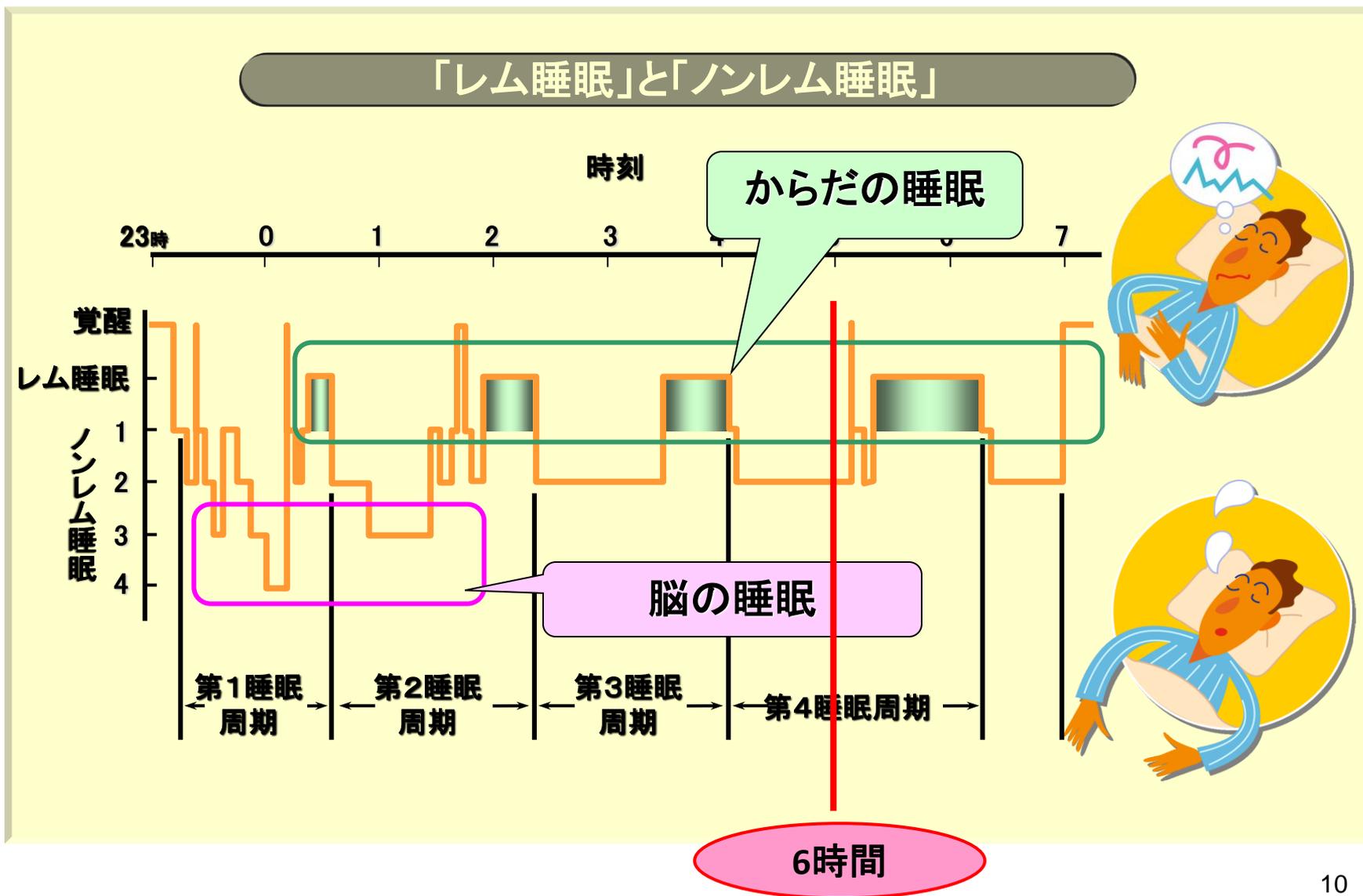


# 「眠れない」が心と体を壊す



ITの高速普及→仕事の24時間化→高ストレス  
→交感神経優位→眠れない

# 睡眠の周期



# 睡眠：最も強力な回復手段

脳（記憶）

寝ている間に情報の整理と記憶の整理

脳（感情）

感情の安定をさせる司令塔  
酷使された脳を休め、心を安定させる

ホルモン

やる気やストレス抵抗カ、免疫力などを強化

腸

翌朝に備えてせっせと便づくり

肌

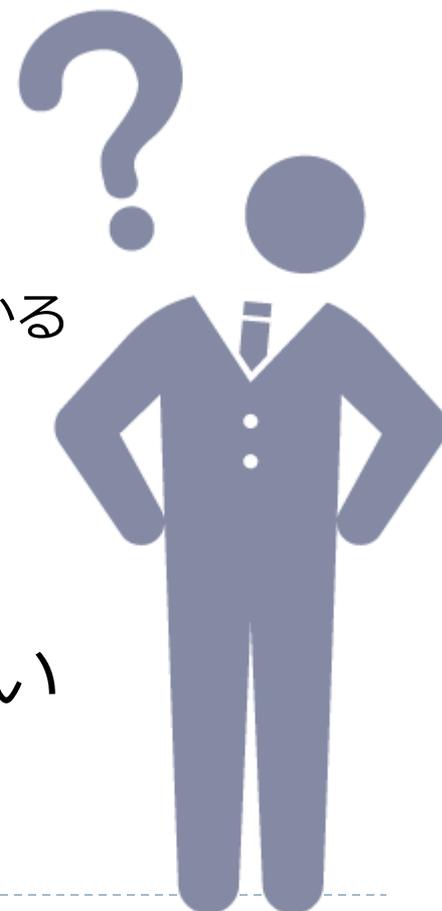
活性酸素などで傷ついた細胞の修復

---

# 睡眠課題のチェック

# 睡眠課題のチェック

- ▶ あなたはどのタイプ?? (☑を入れてみよう)
  - ▶ 1) 朝起きられない
    - ▶  予定時刻を過ぎても布団の中から出られない。
    - ▶  休日は平日よりも朝遅くまで寝てしまう。
  - ▶ 2) 寝つきが悪い
    - ▶  寝床に入ってから眠りにつくまでに30分以上かかる
  - ▶ 3) 日中に眠気や怠さを感じる
    - ▶  日中に強い眠気がないか
    - ▶  日中にうとうととしていないか
  - ▶ 4) 途中で目が覚めてそのまま眠れない
    - ▶  入眠から3時間以内に目が覚めて眠れない



---

# 良質な睡眠のための手段

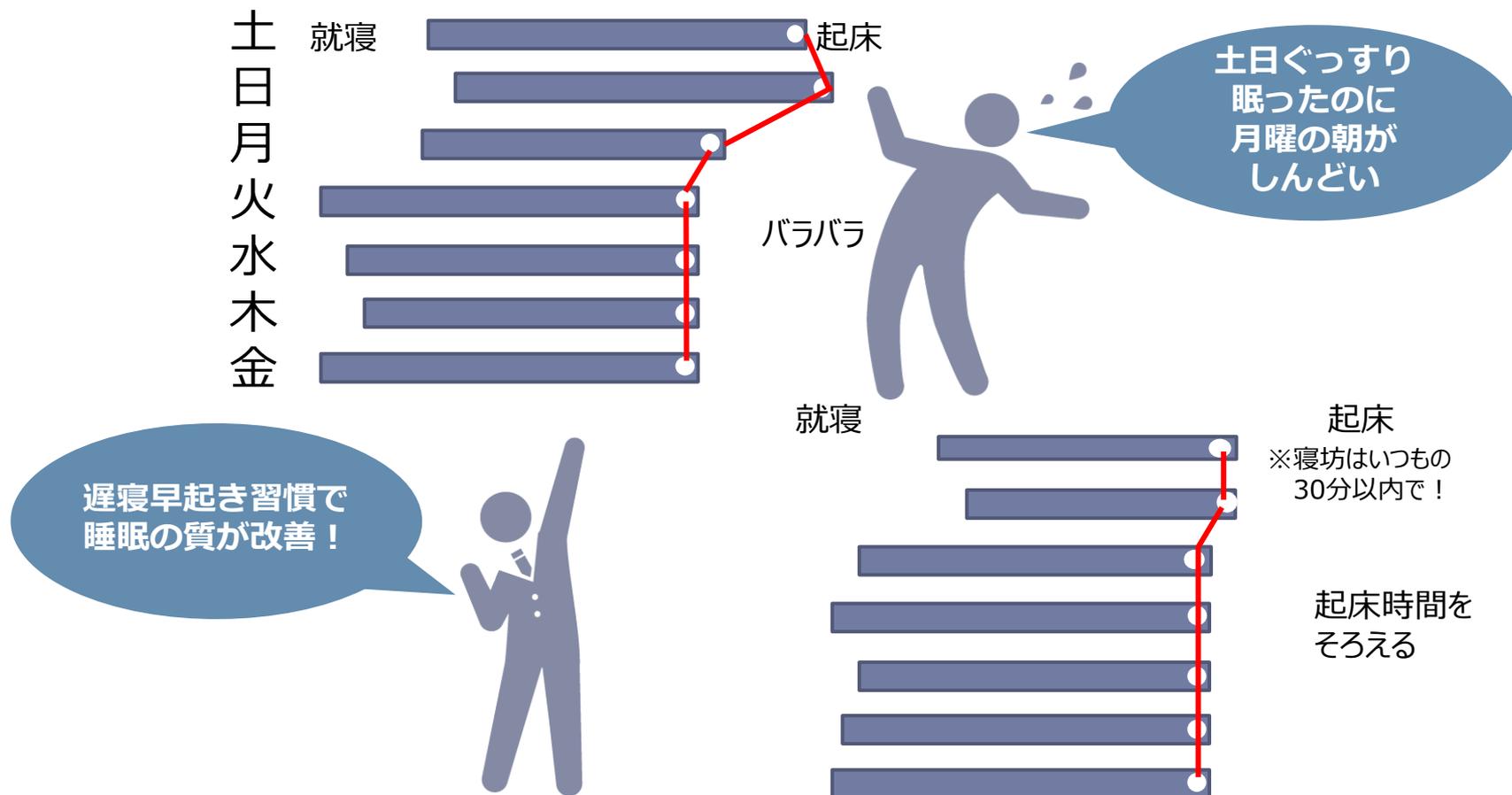
# 良質な睡眠を手に入れるための手段

---

- ▶ 1. 起きる時間は一定にする
- ▶ 2. 起きたらすぐに日を浴びる
- ▶ 3. 布団は眠るためだけの場所にする
- ▶ 4. 本睡眠まではできるだけ起きているようにする
- ▶ 5. 生活リズムを整える
- ▶ 6. 睡眠環境を整える

# 1. 起きる時間は一定にする

起きる時間がずれていくと時差ボケのように睡眠リズムが狂ってしまう

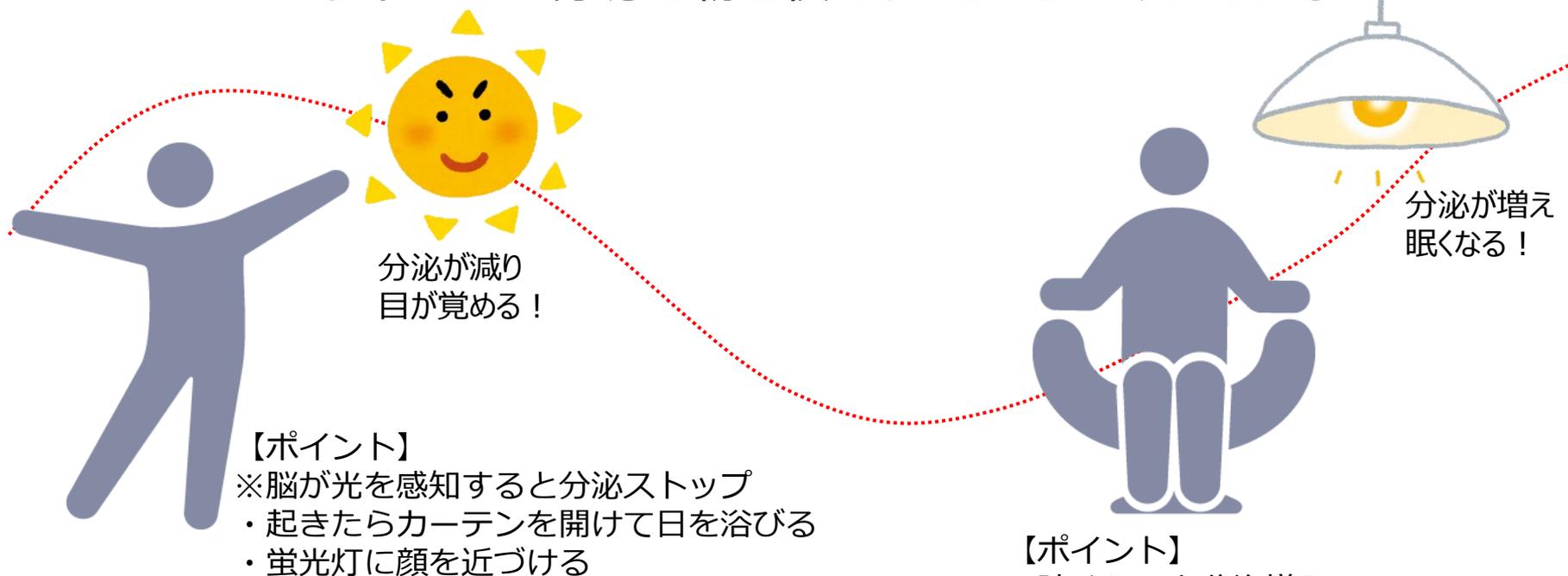


遅寝早起きの習慣で、起きる時間を一定にしよう

## 2. 起きたらすぐに朝日を浴びる

### ▶ 起床後は光を浴びてホルモンリズムを調える

メラトニンの分泌で朝と夜のリズムをつくっている



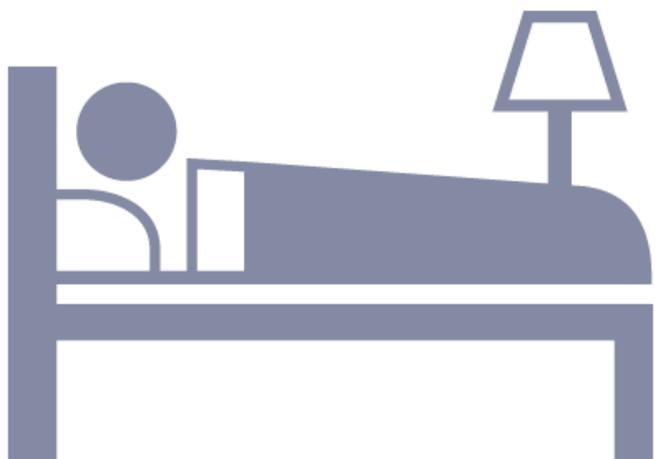
起きたら朝日を浴びる習慣にしよう

### 3. 布団は眠るためだけの場所にする

✓ 布団の中で以下の行動をしていないかチェック

- スマホを見る
- テレビを見る
- 読書する
- 眠れなくても布団の中にいる

脳の仕組み⇒「布団」＝「眠る場所」と  
セットで記憶し、寝る準備に入る



【脳が誤解して記憶してしまうと!?!】

布団は、

- ・ スマホを見るところ
- ・ TVを見るところ
- ・ 読書をするところ
- ・ 考え事をするところ



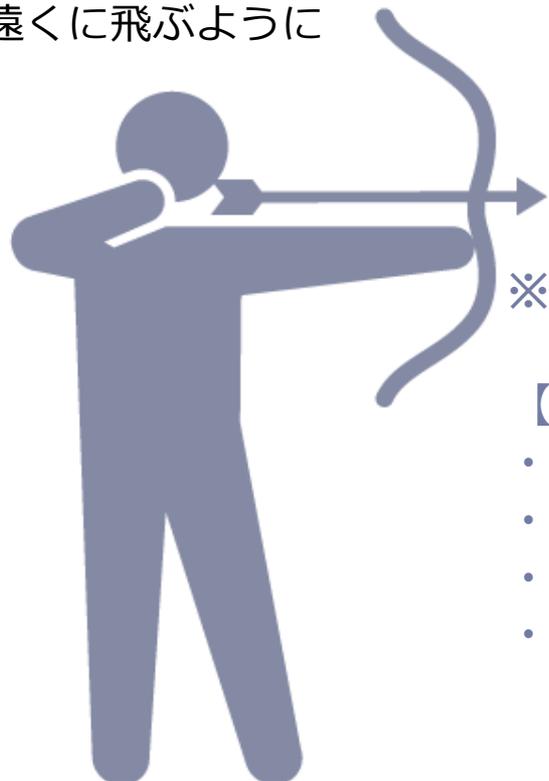
脳はそのための準備に入ってしまう

布団の中では寝るだけにしよう

# 4. 本睡眠まではできるだけ 起きているようにする

脳が目覚めてから本睡眠までに「睡眠物質」を十分に溜めておくこと

弦が徐々に引かれて矢が  
強く遠くに飛ぶように



※本睡眠の前は  
深い眠りによる「睡眠物質」の分解を避けるが大事  
【そのための仮眠のポイント】

- ・眠くなる前に
- ・座ったまま
- ・20分以内にしておく
- ・視界を遮断するだけでもOK

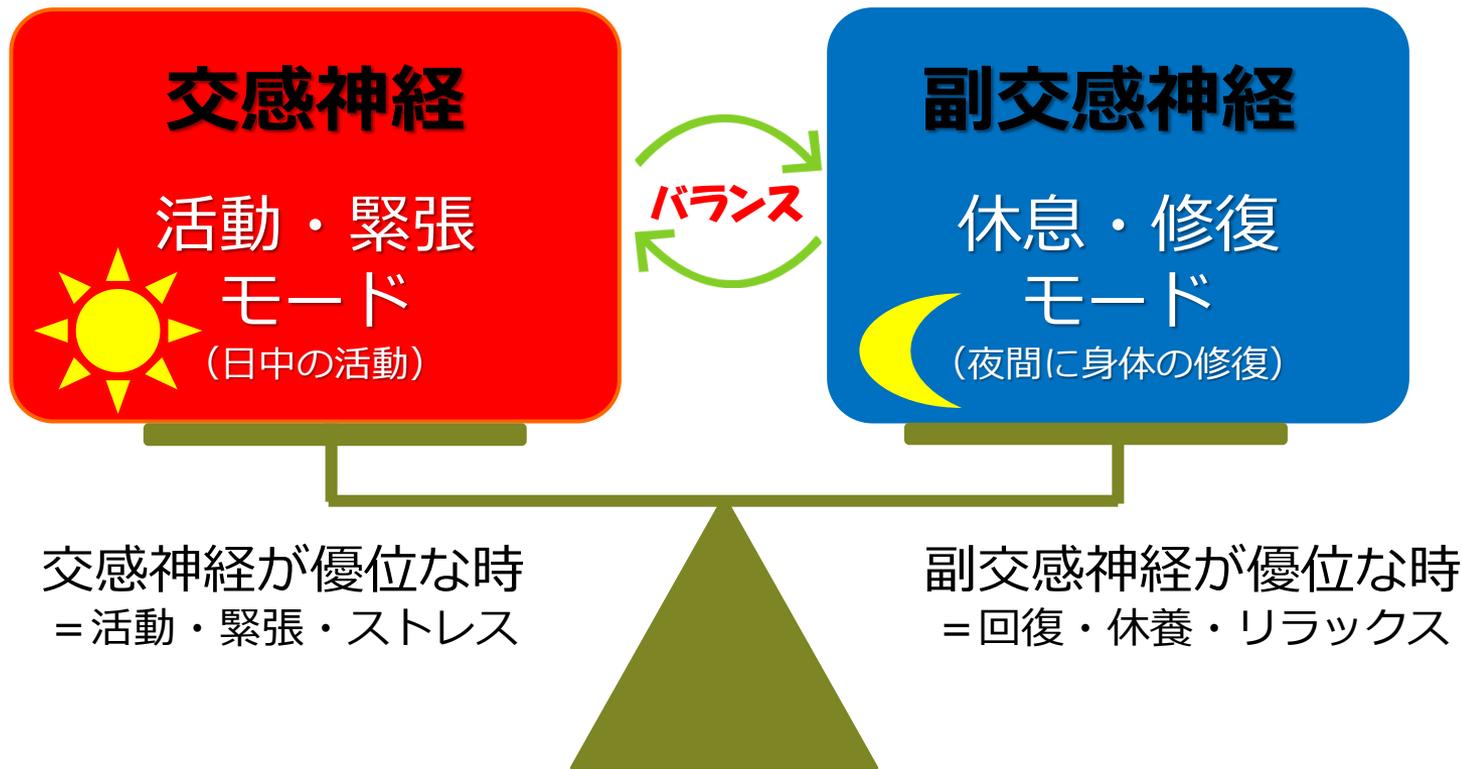


日中はできるだけ起きているようにしよう（昼休みの仮眠は可）

# 5. 生活リズムを整える

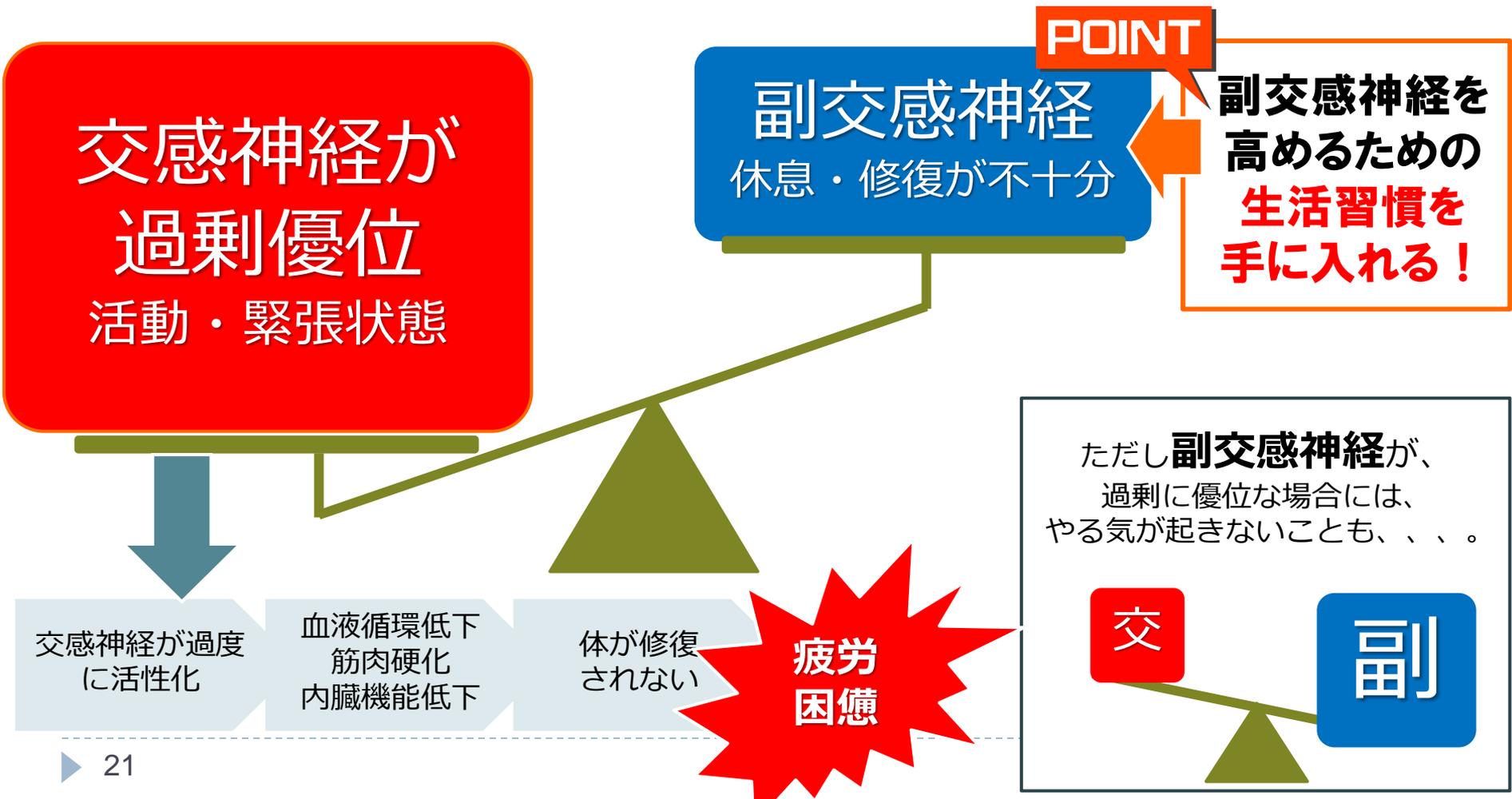
(休養と自律神経の働き)

自律神経は、意思とは関係なく生命の維持機能をコントロールしており、**「交感神経」**と**「副交感神経」**が対になって活動しています。



# = 交感神経と副交感神経のバランスが崩れると・・・

交感神経が優位な状態が続くと、休息が不十分となり、身体の疲労が回復できない状態になります。

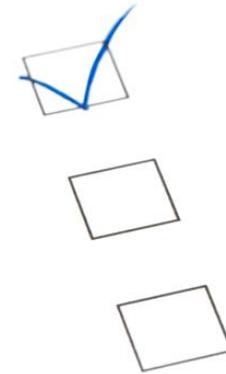


# 副交感神経を高める習慣づくり

## セルフチェック

＜身に覚えがありませんか？＞

1.  朝起きた時ぐったりした疲れを感じる
2.  以前と比べて疲れやすい
3.  寝る2時間前に食事をとる
4.  寝る直前までテレビを見ている
5.  寝る直前まで携帯・スマホをチェック
6.  お風呂は熱め、もしくはシャワーだけ
7.  休日は平日より遅くまで寝ている
8.  朝日を浴びる生活はしていない



**夜間に交感神経を優位にする習慣を手放し、  
副交感神経を優位にする良い生活習慣を手に入れる**

# 睡眠の質を高める実践方法

1. **就寝前4時間**は**カフェイン**摂取を避ける  
(カフェイン：コーヒー、紅茶、ココア、緑茶、チョコレート等)
2. **禁煙** (就寝前1時間の喫煙を避ける)
3. 就寝前の**光の刺激を避け**、照明はやや暗めにする  
(光の刺激：テレビ、パソコン、スマホ、ゲーム、Facebook等)
4. **熱すぎる**入浴やシャワーを避け、ぬるめの入浴にする
5. **早朝の自然光**を浴び**体内時計**をリセットする
  - ☞ 自然光など**2500ルクス**以上の光は網膜を介してメラトニンを抑制 = **眠気がとれる**
  - ☞ 14~16時間後頃から自然に眠気を催す**“睡眠覚醒リズム”**を形成 = **ぐっすり眠れる**
6. よい睡眠リズムをつくるために、**毎日同じ時刻**に起床する
7. 就寝時間にこだわり過ぎず、眠たくなったら床に就く
8. 規則正しい**3度の食事** (できれば**睡眠3時間前の食事**)、規則的な**運動習慣**
9. 眠りが浅い時は**遅寝・早起き**で睡眠リズムを回復させる
10. 睡眠薬代替りの**寝酒**は逆に**不眠**のもと

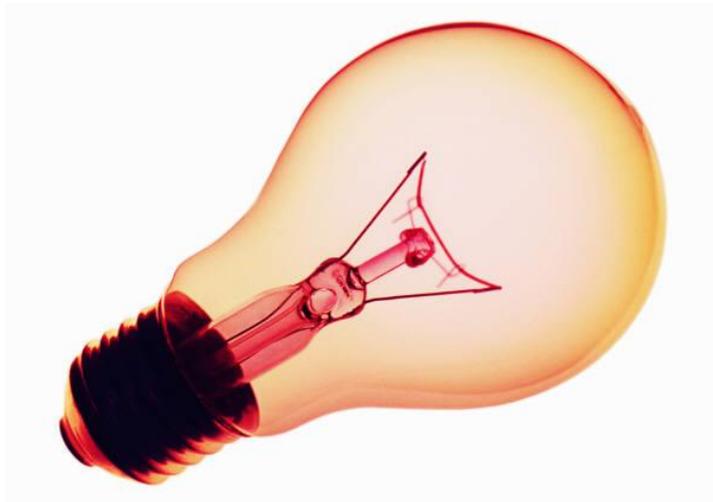


2002年厚生労働省 (睡眠障害の診断・治療ガイドラインの作成とその実践的研究班より)

## 6. 睡眠環境を整える

### □ 夜間は部屋の照明をできるだけ暗くしよう。

- ・ 寝る前の室内照明は300ルクスと暗めにする。  
※オフィスは500ルクス、コンビニは1,500ルクス
- ・ 寝る2時間前はTVやPC等の光の刺激を避ける。
- ・ 特に蛍光灯やLEDに含まれるブルーライト（青色光）は、メラトニン抑制効果が高いため極力避けて、間接照明などの暖色系の光を取り入れるようにしましょう。



## □敷布団や枕などの寝具に気を配りましょう。

人は筋肉の強張りや骨格の歪みを強制するために、一晩に10~30回の寝返りを打つとされています。

### <ポイント>

#### 寝返りがうちやすい寝具を選ぶこと。

□高すぎず、低すぎない枕を選びましょう

※タオルを枕にすると高さ調整がしやすい。

□掛布団は軽くて蒸れにくいものを選びましょう。

□敷布団は柔らかすぎて支持性の低いものだと、寝返りが打ちにくいので適度な硬さのものを選びましょう



**ご安全に、ご健康に！**

**ご清聴ありがとうございました**

