

働く女性の健康づくり

人生100年時代を
健やかに生きる

40代からの

睡眠対策

日本人の睡眠時間は他国に比べて最も短い

経済協力開発機構（OECD）が、33カ国を対象におこなった調査結果によると**日本は7時間22分**と最低で、全体の平均である8時間28分より1時間以上短いことが報告されています。（OECD, Gender data portal 2021）

また、NHKが5年ごとに実施している「国民生活時間調査」では、最も睡眠時間が短いのは**50代女性（6時間36分）**という結果でした。

睡眠 全員平均時間（平日）

	2010年	2015年	2020年
国民全体（男女）	7：14	7：15	7：12
10代女性	7：38	7：33	7：33
20代女性	7：24	7：18	7：31
30代女性	7：00	7：05	7：17
40代女性	6：28	6：41	6：53
50代女性	6：45	6：31	6：36
60代女性	7：09	7：05	6：52
70代以上の女性	7：46	7：50	7：22

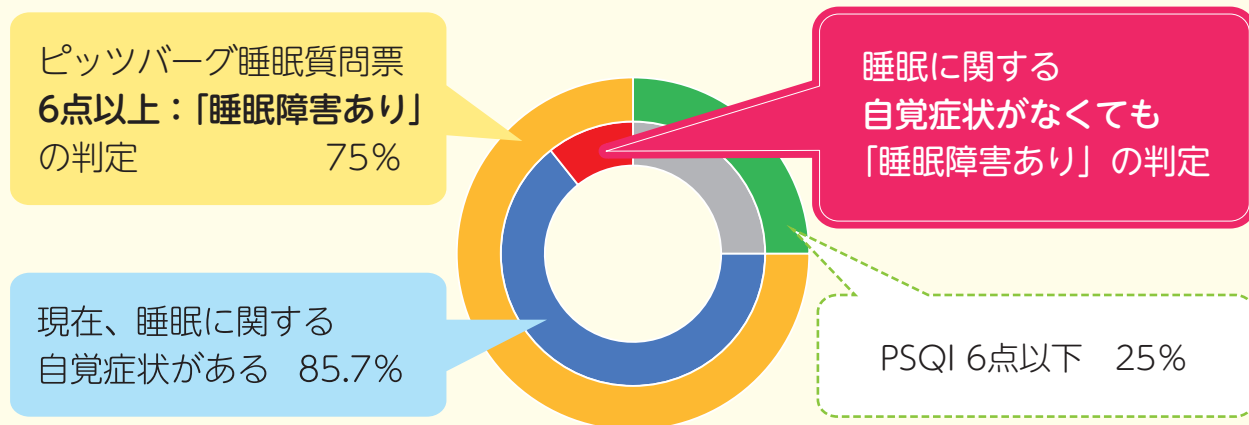


成人（18～64歳）の
推奨睡眠時間は、
7～9時間です。

（許容範囲は6～10時間）

我々は、「働く女性専門外来」を受診された40～59歳女性(平均年齢52.3歳)にアンケート調査を実施しました。(回答数28名) 過去1ヶ月間の睡眠とその質を評価するために、ピッツバーグ睡眠質問票 (PSQI) を使用しました。

(21点満点中6点以上が、「睡眠障害あり」の判定になります)



自覚症状：入眠障害 (なかなか眠れない)、熟眠障害 (ある程度眠っても休養感が得られない) など

調査結果から、睡眠に関する自覚症状がなくても、「睡眠障害あり」の判定になる人がいることが明らかになりました。


1日平均 睡眠時間	5 : 33		
	勤労あり	5 : 24	勤労なし

「予防医療モデル調査研究事業 (令和4～5年度) による」

勤労ありとの差
58分

調査結果から、1日平均睡眠時間 (5時間33分) が成人の推奨睡眠時間 7～9時間より短いことが明らかになりました。

また、睡眠時間を7時間以上確保している人で、PSQI 6点以上はいませんでした。



必要な睡眠時間は人それぞれですが、日中の眠気で困らない程度の睡眠時間を確保することが大切です。

Q あなたの平日の平均睡眠時間は、どのくらいですか？

時間

日中、眠気を感じることはありますか？

はい

いいえ

日中、眠気を感じたら…

15時までの間に30分程度の昼寝を取り入れながら、
休息をとることが有用です。



15時以降に30分以上の睡眠をとると、夜間の睡眠に影響し、
入眠困難や中途覚醒を引き起こします。



POINT!

昼寝の姿勢

- イスに座ったまま、背もたれにもたれかかる／壁に頭を預ける
- 横にならない
- 昼寝用の枕やネックピロー、アイマスクや耳栓を使う



POINT!

昼寝のタイミング

- 昼食後～遅くても15時まで



POINT!

昼寝の時間

- 30分程度



POINT!

昼寝前に行うと望ましいこと

- カフェインの摂取（コーヒー・紅茶・緑茶など）



POINT!

昼寝後に行うと望ましいこと（覚醒効果を高める）

- 軽くストレッチ、日光を浴びる、窓際へ行く



「働く女性の睡眠健康」(斎藤かおり, 2021)、「職場の健康づくりを支援する」(中央労働災害防止協会, 2023) より引用

昼寝で日中の眠気を解消できても、夜の睡眠時間は固定時間として
確保し、毎日10分でも多く睡眠時間をとるように心がけましょう。

★ 健康づくりのための睡眠指針 2014

～睡眠12箇条～

「健康づくりのための睡眠指針」
(厚生労働省, 2014) より引用

1	<p>良い睡眠で、からだもこころも健康に</p> 
2	<p>適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 定期的な運動や規則正しい食生活は良い睡眠をもたらす ● 就寝前の喫煙やカフェイン摂取を避ける  
3	<p>良い睡眠は、生活習慣病予防につながります</p> <p>短い睡眠時間や不眠が、肥満、高血圧、糖尿病、循環器病、うつ病、メタボリックシンドロームなどを発症する危険性を高める</p> 
4	<p>睡眠による休養感は、こころの健康に重要です</p> <p>睡眠による休養感が得られない場合、こころのSOSの場合あり</p>
5	<p>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</p> <p>およそ7時間前後の睡眠時間が生活習慣病に至る危険性が少ない</p>
6	<p>良い睡眠のためには、環境づくりも重要です</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 自分にあったリラックス法を見つける ● 寝室の環境（光・温度・音）を整える  
7	<p>若年代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ</p> <p>朝、目が覚めたら日光を取り入れる</p> 
8	<p>勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を</p> <p>日中の眠気が睡眠不足のサイン</p> 
9	<p>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</p> <p>寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る</p> 
10	<p>眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない</p> <p>眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに</p>
11	<p>いつもと違う睡眠には、要注意</p> <p>睡眠中のいびき、歯ぎしり、手足のぴくつき、むずむず感など</p> 
12	<p>眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を</p> 

作成

「独立行政法人労働者健康安全機構（JOHAS）予防医療モデル調査研究事業
(関東労災病院治療就労両立支援センター、令和4～5年度)」