

面接時の睡眠指導のポイント

長時間労働によって睡眠不足が引き起こされ、睡眠不足による仕事の効率低下がまた長時間労働の原因ともなる。その悪循環を断つための実践的な睡眠指導のポイントとは。

医療法人社団朋友会 けやきの森病院 精神科 山本 愛

やまもと めぐみ ● 2005年、産業医科大学卒業。社団こうかん会日本鋼管病院での前期・後期臨床研修、聖隷福祉事業団聖隷健康診断センター、産業医科大学産業医実務研修センター、株式会社リコー専属産業医、メットライフ生命保険株式会社専属産業医を経て現職に至る。医学博士、労働衛生コンサルタント（保健衛生）、日本産業衛生学会認定産業衛生指導医、社会医学系指導医。

1. 日本人の睡眠問題と睡眠の社会的関心の高まり

日本は睡眠不足大国である。厚生労働省が毎年実施している「国民健康・栄養調査」によると、日本人のおよそ4割は睡眠時間が6時間未満であり、2007年以降この割合は年々増加している。また、OECDの国際比較調査によると、日本人の睡眠時間はOECD加盟国の中でいちばん短く、国際的に見ても睡眠不足は顕著である。特に労働者においては、長時間労働は睡眠時間が減少する要因のひとつになる。男女ともに労働時間や残業時間が長いことが6時間未満の睡眠時間と有意な関連があることがわかっている¹⁾。私たちは1日24時間の中で労働、通勤、家事、食事、入浴、余暇などを生活時間として充てているが、労働時間が増えると結果として睡眠時間が削られて睡眠不足になってしまう。そして、平日の睡眠不足を解消するために休日に寝だめをすることで平日と休日の睡眠パターンが大きくずれてしまい、体内時計が乱れて時差ボケ状態（ソーシャル・ジェットラグ）が生じ、いわゆる“ブルーマンデー”を引き起こしてしまう。わずか2日の休日の朝寝坊でも体内時計が乱れることが複数の研究で明らかになっている²⁾。ソーシャル・ジェットラグや睡眠不足などの問題が心身に与える影響、社会経済的影響は非常に大きい。2016年に米ランド研究所が睡眠問題による社会経済的損失額を発表したが、それによると日本の損失額は約15兆円と見積もられた。また公益財団法人日本生産性本部の試算によると、OECDデータに基づく日本の時間当たりの労働生

産性はOECD加盟36か国中第20位、主要先進7か国で最下位であった³⁾。

2017年の「ユーキャン新語・流行語大賞」トップ10に「睡眠負債」が選ばれており、睡眠に対する社会的関心は高まっている。そして、2019年4月に施行された働き方改革関連法の中には長時間労働の是正、多様で柔軟な働き方の実現が挙げられている。これを契機に私たちのライフスタイル、ワークスタイルは大きく変化することが予想される。今、私たちは改めて睡眠について正しく理解し“いかに休むか（睡眠をとるか）”を再考する良い機会であるといえる。

2. 快眠のための睡眠衛生習慣

私たちは今の睡眠で十分に足りていると感じていても、実は深刻な睡眠不足の状態であることは少なくない。睡眠不足は慢性化すると自覚しづらくなる。自覚なく蓄積された睡眠不足により日中のパフォーマンス低下、眠気、心身の不調につながるため、自分自身にとって適切な睡眠時間を把握しておくのが望ましい。自分にとって適切な睡眠時間を知る方法として、休みの日に寝たいだけ寝て総睡眠時間を測定する方法がある。普段の睡眠時間と大きな差（2時間以上）がなく、朝すっきり起きられて日中の眠気がなく過ごすことができないようなら、今の睡眠習慣を見直す必要がある。平日の睡眠時間を捻出するのはそう簡単ではないが、睡眠不足の蓄積（睡眠負債）による心身の影響は非常に大きいことを再認識して睡眠時間を少しでも増やし、睡眠リズムを整えて質の高い睡眠をとるための正しい習慣を身につけたい。

良い睡眠をとるためには休日の過ごし方がとても重要である。私たちは平日の睡眠負債を解消するために、せめて休日くらいは朝ゆっくり寝ようと朝寝坊しがちである。加えて夜更かしをしてしまい、結果として平日の睡眠負債が解消できずかえって体内時計が乱れてソーシャル・ジェットラグを引き起こしてしまう。これを防ぐためには休日も平日とほぼ同じ時刻にいったん起床することが重要である。平日の睡眠負債は日中の短時間の仮眠や休みの前日に早めに寝ることで解消するのが望ましい。休日の朝も太陽光をしっかり浴びて朝食をとる。窓にまっすぐ顔を向け、直射日光は避けつつ少しまぶしいなど感じるくらいの方で光をまっすぐ入れることで、ブルーライトを効果的に浴びることができて覚醒効果が期待できる。また、就寝前のパソコンやスマートフォンの使用は望ましくないが、起床時に使用することで交感神経が刺激されて覚醒効果が期待できる。

次に、短時間の仮眠をすすめたい。ただ大原則として、仮眠は睡眠不足を解消するための根本的解決法ではなく、あくまで緊急避難的な方法のひとつであり夜間睡眠を確保することが先決であることを十分理解することが必要である。必要な睡眠時間を十分にとれず日中眠気や疲労がひどくて業務効率が低下する場合は、短時間の仮眠（昼寝）をとるのが望ましい。短時間の仮眠は午後の眠気や疲労の軽減、パフォーマンスの向上に効果がある。私たち（特に若年者）は入眠して30分ほどで深い睡眠（ノンレム睡眠）に入るが、脳が休んでいるノンレム睡眠から急に起きるとかえって眠気や倦怠感がひどくなる状態（睡眠慣性）が出てしまうので、これを防ぐために浅い睡眠（レム睡眠）中に目が覚めるよう、仮眠は30分以内にとどめる。平日は忙しくて仮眠の時間を確保するのが難しいという場合は、超短時間（10分間程度）でも効果はある。9分以上の仮眠によって眠気、疲労が軽減して作業成績が向上することがわかっている⁴⁾。また仮眠からよりすっきり目覚めるための工夫として仮眠前にカフェインを摂るとよい。カフェインは摂取して15～30分で覚醒効果が現れるため、カフェインを摂った直後に仮眠をとることで目覚める頃にカフェインの覚醒効果が出て相乗効果が期待できる。仮眠の時間帯も注意したい。仮眠時間が同じでも、仮眠の時間帯が遅いほど夜の睡眠

に影響が出てしまう。午前中の仮眠は夜の睡眠にほとんど影響しないため、朝の通勤電車で仮眠するのは睡眠不足を補うのに効果的である。一方、帰りの通勤電車では疲れていても眠らないことが重要である。夕方以降の仮眠は夜の睡眠の質を低下させるため、夕食後のうたた寝も避けたい。

3. 最後に

睡眠は心身の健康の根幹となるものであるにもかかわらず、日本では教育現場において睡眠が正規の授業に取り入れられていない。よって、私たちは系統立った正しい睡眠の知識を学ぶ機会が圧倒的に少なく、先進国の中で遅れをとっている。10年前から文部科学省により「早寝早起き朝ごはん」の国民運動の推進が始まり、また、睡眠健康推進機構が市民公開講座の開催や企業に講師派遣しての睡眠講座の開催など、ここ数年でさまざまな団体による睡眠の取り組みが増えているが、職域においてはまだ多くはない。働き方改革により今後労働者の働き方はより多様化し、睡眠リズムが大きく変化して新たな睡眠の問題が生じることも懸念される。私たち産業保健スタッフは企業の経営層、管理監督者に対して睡眠の重要性を積極的に啓蒙することが求められる。そのためには産業保健スタッフが睡眠の専門知識を体系的に習得することが必要である。現在日本睡眠学会などで専門職対象の研修などが開催されているが、産業保健スタッフを対象にした睡眠の研修の機会がより増えることが望まれる。また、教育の形式は多忙な労働者が受講しやすいようe-learning形式や携帯アプリなどのツールをうまく活用するのが効果的である。今後、労働者に睡眠の重要性の理解が浸透し、労働者が睡眠を十分にとって心身ともに健康でいきいき働けること、生産性が高く活力ある企業が増えることを願ってやまない。

1) Ohtsu T, Kaneita Y, Aritake S et al. A cross-sectional study of the association between working hours and sleep duration among the Japanese working population. J Occup Health. 2013; 55(4): 307-11.

2) Amanda Taylor, Helen R. Wright, Leon C. Lack. Sleeping-in on the weekend delays circadian phase and increases sleepiness the following week. Sleep and Biological Rhythms. 2008; 6:172-9.

3) 公益財団法人日本生産性本部「労働生産性の国際比較 2018」

4) Hayashi M, Motoyoshi N, Hori T. Recuperative power of a short daytime nap with or without stage 2 sleep. Sleep. 2005; 28: 829-36.