

# けんこう静岡

## 第141号

令和2年  
(2020年)  
4月1日(水)

季刊 1部50円 年200円  
(送料税込)

発行所  
公益財団法人 静岡県予防医学協会

http://www.shsa.net/

(静岡事務所)	〒421-1292	静岡市葵区建徳1-3-43	(054)278-7716
(藤枝健診センター)	〒426-0053	藤枝市善左衛門2-11-5	(054)636-6461
(総合健診センター)	〒426-8638	藤枝市善左衛門2-19-8	(054)636-6460
(沼津事務所)	〒410-0011	沼津市岡宮1210-1	(055)921-1934
(浜松健診センター)	〒435-0006	浜松市東区下石田町951	(053)422-7800

発行責任者 石黒 満 印刷 松本印刷機

# 「睡眠をキーワードとした職場のメンタルヘルス」

## 「メンタルヘルス不調を予防し、健康でイキイキと働くための良い睡眠のとり方」



人間環境大学大学院看護学研究科  
地域看護学 教授 異 あさみ

### 1. はじめに

職場のメンタルヘルス対策として、睡眠の重要性はよく指摘されています。しかし、いざ、なぜ重要なのか、どうしたら良い睡眠がとれるのかについて問われると説明できないことが多いかと思えます。ここでは睡眠を切り口にした職場のメンタルヘルス対策について分かりやすく述べていきます。

### 2. メンタルヘルスと睡眠の関係

一般的に「うつ病患者の90%以上が不眠であり、睡眠障害とうつ病は両方向の関連性がある」と言われています。働く人の場合、残業時間が長くて睡眠時間が短くなってしまおうという睡眠不足が問題になります。国が示している「時間外・休日労働時間と健康障害リスクの関係」における月100時間以上、または2〜6か月平均で月80時間を超えると脳卒中、心疾患、過労うつなどの健康障害のリスクが高まるとされているエビデンスは、脳・心臓疾患等の発症と長時間労働との関連ではなく、脳・心臓疾患等の発症と睡眠時間との関連のメタアナリシス(複数の研究を統合しより高い見地から分析)によるものです。実際に2018(平成30)

年の労働災害の精神障害支給決定件数465件のうち、時間外労働時間が1か月平均で80時間以上の者が過半数を占めており、過重労働が大きく影響していることがわかります。直接睡眠時間と抑うつ状態の関連をみた抑うつ状態の指標CES-D(Center for Epidemiologic Depression Scale)を用いた調査(島ら、2000)でも、睡眠時間が減少するとともに抑うつ状態が強くなるという結果が得られており、メンタルヘルスを保持する上では6時間以上の睡眠が望ましいことが示唆されています。この6時間以上の睡眠が推奨される根拠として、平成27年国民健康・栄養調査においても、睡眠時間が6時間未満の者は6時間以上の者と比較して、日中眠気を感じた・睡眠全体の質が満足できなかったという回答が多

くなっています。つまり、夜間(交代勤務者でない場合)まとまって6時間以上の睡眠をとることで質の良い睡眠が得られると言えます。

### 3. 働く人の睡眠の留意点と良い睡眠のとり方

筆者は厚生労働省が示した「健康づくりのための睡眠指針2014」(2014.3)策定時の検討会の委員として参加させていただきました。この指針の特徴として、睡眠について科学的根拠を基にしていること、ライフステージ、ライフスタイルごとにまとめていること、生活習慣病やこころの健康に関する内容が充実していることが挙げられます。健康づくりのための睡眠指針2014「睡眠12箇条」を左記に示します。(表1)

(表1) 健康づくりのための睡眠指針2014～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、ねむりとめぎめのメリハリを。
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、ひるま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。

勤労世代の睡眠については第8条に示されています。①毎日十分な睡眠を

### ①毎日十分な睡眠を

必要な睡眠時間は個人差や年齢によって異なります。また加齢によって睡眠時間は短時間化してきます。年齢ごとの睡眠時間の目安として、25歳は7.0時間、45歳は6.5時間、65歳は6.0時間と示されています。ただしこれらの睡眠時間を取らなくても、日中の活動に支障がなく、自分の睡眠時間が足りていれば問題がありません。

### ②日中の眠気が睡眠不足のサイン

特に働く人にとって、日中の眠気があると仕事のパフォーマンスに影響を与えますので問題になります。眠気には一日のリズムがあります。夜中の2時から4時が最も眠く、日中の2時から4時が2番目に眠い時間帯です。その2つの時間帯以外、例えば朝から眠くて困るというのは夜間の睡眠に何か問題があると考えられます。問題の原因として、睡眠時間の不足、中途覚醒、睡眠時無呼吸症候群があるなどです。一方、2番目に眠くなる日中の2時から4時の時間帯に眠くなる場合には、ガムを噛んだり、すこし職場内を歩いたりして自分のやり方で何とかやり過ごすことができ、仕事等に支障がなければ問題になりません。

### ③睡眠不足は結果的に仕事の能率を低下させる

一時的に業務が集中したりして、必要な睡眠時間が確保しにくいこともあるかもしれません。また病気になるまでも睡眠不足は、注意力や作業能率の低下から生産性を下げたり、事故やヒューマンエラーの危険性を高めたりします。自分では眠気に気が付かないこともあります。そのまま業務を続けていると知らないうちに労働災害につながる事故などの危険性が増します。

### ④睡眠不足が蓄積すると回復に時間がかかる

睡眠不足が長く続くと、疲労回復は難しくなりますので、睡眠不足による疲労の蓄積を防ぐためには、毎日の十分な睡眠時間の確保が大切です。睡眠の不足を休日などにまとめて解消しようと「寝だめ」をされることがあるかもしれませんが、沢山眠っておくとその後の睡眠不足にならないというのではなく、「睡眠」を「ためる」ことはできません。睡眠不足が蓄積されてしまうと、休日にもまとめて睡眠をとろうと試みても、睡眠不足による能率の低下をうまく補うことはできません。

### ⑤午後の短い昼寝で眠気をやり過ぎし能率改善

睡眠不足の解消のために、休日、特に日曜日に遅い時刻まで眠っていると、朝日などの光を浴びることができず、体内時計の調整が行われなためその日の眠くなる時刻が遅れがちになります。次の日の月曜日は出勤のため朝早く起床することから、睡眠時間が不足して月曜日は寝不足感で辛い朝を迎えることとなります。毎日十分な睡眠をとることが難しい場合は午後の眠気を改善するのに昼寝が有効です。昼休憩などに30分以内の短い昼寝をすることが、眠気による作業能率の改善に役立ちます。

(第8条以外の良い睡眠をとるための詳細につきましては、厚生労働省のHP「健康づくりの睡眠指針2014」をご参照ください。)

以上のように働く人にとって、睡眠は、健康のため・作業能率を上げて生産性を向上するため・ヒューマンエラーの防止のためなどに重要です。これからも良い睡眠で健康でイキイキと働き、メンタルヘルス不調者が出ない職場づくりを目指しましょう。



年一回は健康チェックを!

健康はあなたの財産です  
すこやかな明日のために

人間ドック  
脳ドック ものわすれドック

総合健診センター ヘルスポート  
〒426-8638 藤枝市善左衛門2-19-8  
TEL 054-636-6460  
FAX 054-636-6465  
☎ 0120-39-6460