



健康だより 11月号 毎日の睡眠が未来を変える



良い睡眠、取れていますか？



- 昼夜のメリハリがはっきりある
- 日中活動的に過ごせる
- 寝ている途中で起きない
- 朝は気持ちよくすっきりと目覚める
- 寝床につくとすぐに入眠できる
- 日中眠気がない

出典：<https://www.kaimin-japan.jp/check/>

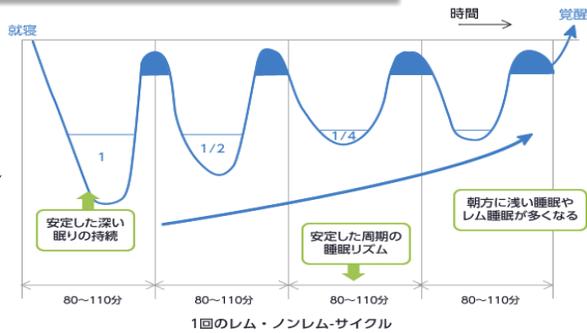
6時間睡眠を2週間続けると 24時間寝てないのと同じレベルにミスが増加

短時間睡眠や不眠が続くと、強い**日中の眠気・作業能率や注意力の低下・抑うつ**などが出現し、結果的に人為的ミスの危険性を増大させます

アラスカでのタンカー事故、スペースシャトル・チャレンジャーの墜落、スリーマイル島での原発事故...も睡眠不足が原因の事故
睡眠問題による**経済損失**は日本で年間**数兆円**に及びます

出典：[The cumulative cost of additional wakefulness: dose-response effects on neurobehavioral functions and sleep physiology from chronic sleep restriction and total sleep deprivation.](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2711111/)
引用：https://www.rand.org/pubs/research_reports/RR1791.html

睡眠の仕組み



深い眠りで脳を休めて、浅い眠りで記憶の整理

スタート
ノンレム睡眠

レム睡眠にきりかわり
ここまで**1クール90分**

4~5サイクル6~7時間
徐々に眠りが浅くなる

目が覚める

2つの睡眠

レム睡眠

ノンレム睡眠



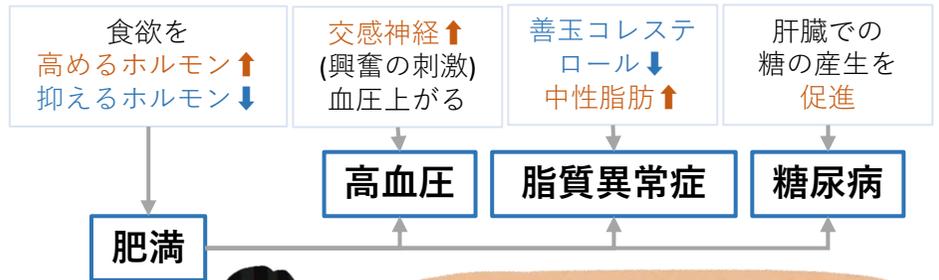
体を休める
浅い眠り

脳と体を休める
深い眠り

出典：<http://www.osaka-ganjun.jp/health/lifestyle/sleep.html>

睡眠と生活習慣病

睡眠不足



睡眠不足、睡眠障害の解消は
生活習慣病の予防につながります

出典：<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-02-008.html>

質の良い睡眠によるメリットまとめ

- 生活習慣病をはじめとする様々な身体疾患の予防
- うつ病など精神疾患の予防
- 労災の減少
- 肥満、高血圧予防 ...

出典：<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/?s=%E7%9D%A1%E7%9C%A0>



1日の流れ～快眠生活を目指して～

■朝



■日中

■夕方



□ 毎日同じ時間に起きる

起きる時間は遅らせない

□ 朝日を浴びる

夜に出る睡眠ホルモン「メラトニン」が増加
体内時計をリセット

□ 朝ごはんを食べる

体とこころの目覚め

□ 睡眠が十分にとれていると…

- ・頭がシャキッと、ミスが減る
- ・記憶力アップ、生産性の向上

□ 15分の昼寝

午後の眠気を解消し活力を与える

□ 寝る2～3時間前に入浴

38度のぬるめのお湯で25～30分
42度の熱めのお湯なら5分程度

□ 夕方の運動

運動習慣は入眠効果アップ
寝る直前は入眠を妨げるため禁物

□ パソコン・スマホ・ゲームは 眠る30分前にOFF

モニターの光を脳が昼間と勘違いする

□ 夕方以降はカフェインとらない

コーヒー・紅茶緑茶は3～4時間前までに

□ 寝酒をしない

アルコールは入眠を一時的には促進…でも
寝酒は眠りを浅くして、疲労が溜まりやすくなる
利尿作用のために夜中に起きることも

□ 禁煙

ニコチンには覚醒作用があり、睡眠を妨げる

□ 心地よい温度・湿度の環境づくり

■入眠

睡眠時間

□ 寝床は眠るときだけ使う

ゴロゴロする、スマホを触るはNG
眠気とともに寝床へ入る習慣をつける

□ 眠れないときはベットから出てみる

30分以上眠れないときは一度環境を変えて
眠くなったら再び寝床へ入りましょう

□ 適切な睡眠時間は人それぞれ

6時間～8時間の睡眠が妥当です

出典：厚生労働省 健康づくりのための睡眠指針2014

<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000047221.pdf>

出典：e-ヘルスネット 快眠と生活習慣

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-01-004.html>

睡眠障害

眠れない悩みは1人で抱えず
専門家に相談を



□ 寝付くまで時間がかかる

□ 眠った満足感がない

□ 夜中何度も目が覚めて、その後眠れない

□ 朝早く目が覚めてしまう

□ 十分に眠っても日中の眠気が強い

現在広く使われている睡眠薬は副作用も少なく
医師の指導のもと安心して使用できます

こころのSOS

うつ病になると9割の人が不眠症状を伴います

睡眠不足の症状他にも

注意力・集中力の低下、頭痛など体の痛み、
消化器系の不調、意欲の不調はないですか？



こころの耳 <https://kokoro.mhlw.go.jp/agency/>



眠れている？



の声かけで、
よく眠ることは会社全体にとってもいい
ことだという認識を広めましょう