

1. 睡眠不足は神経機能低下に直結

右のグラフは、睡眠時間と神経反応の関係を調べた米国の実験結果です。このグラフでは、以下のことがわかります。

- ①睡眠時間が少なくなると、神経の反応速度が低下する
- ②睡眠時間が少なくなると、ミスの回数が増える

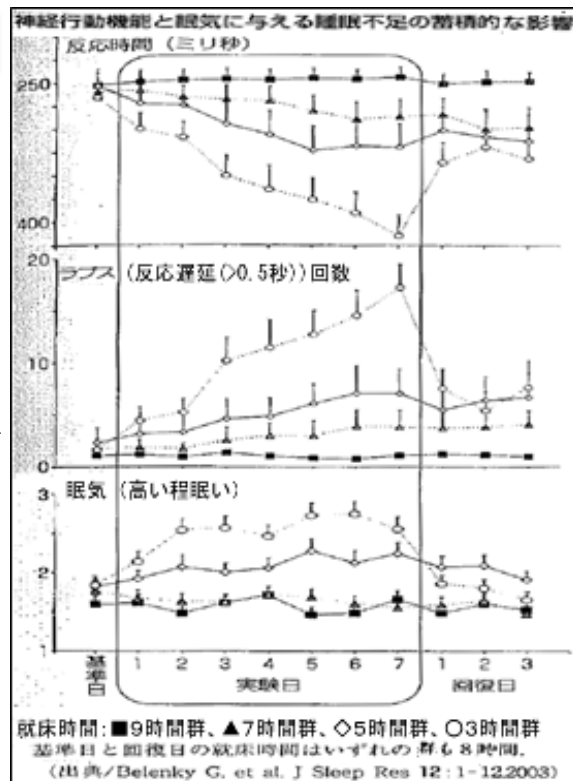
実験では9時間就床群に比べ、5時間就床群では2倍、3時間就床群では4倍悪化しています。そして、睡眠不足の日が続けば続くほどそれは悪化し、しかもそれは数日程度では完全に回復しません。

また、グラフからは「眠気をあまり強く感じていなくても、睡眠時間が少なければ能力は低下している」のこともわかります。眠く感じないからと言って短時間睡眠を続けるのは心身によくない、ということです。

睡眠不足の健康影響は他にも色々…

睡眠不足は以下のような健康障害を増やします。

- ・高血圧
- ・糖尿病
- ・肥満
- ・総死亡率
- ・かぜを引きやすい(免疫力低下)
- ・易怒(イライラしやすい)
- ・抑うつ、不安、焦燥感の悪化



2. よい睡眠のための5つのポイント

睡眠は毎日適度に行うことが必要で、寝だめ等はできません（かえって調子が狂うこともあります）。

最良の睡眠時間は「6～8時間」です。ただし年齢や体質等での個人差も大きいので、6～8時間の範囲で、あなたの「生活にゆとりがあるときの、調子のよい睡眠時間」が最適だと考えてください。

①生体リズムを整える

- ・毎日同じ時刻に起床
- ・休みの日でも長く寝過ぎない
- ・起きたら日光や強い光を浴びる
- ・夜は暗く静かな環境で
- ・3度の食事と夕方までの運動習慣

②安眠阻害要因をなくす

- ・カフェイン: 眠前4時間は×
- ・喫煙: 眠前1時間は×
- ・アルコール: 眠前2時間は×
- ・昼寝: 15分位まで

③興奮を抑える方法の確保

- ・リラックス法を身につけよう
- ・寝る前にいろいろ考えない
- ・寝ようと努力しない
(無理に寝ようとするのはつらいだけ。眠くなるまで布団に入らない)

④必要なら睡眠薬の利用

- ・必ずしも強い習慣性は出ない
- ・寝酒よりずっと健康に良い

⑤睡眠時無呼吸症候群等の睡眠阻害疾患に注意！

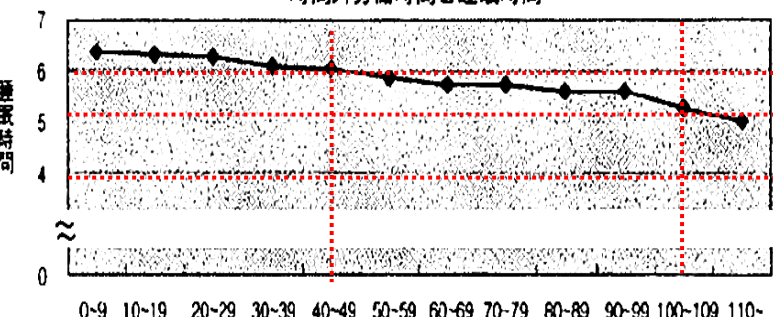
イビキや睡眠中の呼吸停止等を指摘されたことがある方、肥満の方など。「しっかり寝ているはずなのに疲れが全く抜けない」方は医師に相談を。

3. 長時間労働と睡眠の関係

長時間の労働は睡眠時間を圧迫し、健康的な睡眠が確保できなくなります。(右睡眠可能時間の計算式参照)

就業上やむを得ない場合はあるとはいえ、長時間労働は健康管理上も優先的に解決されるべき問題といえます。

時間外労働時間と睡眠時間



月残業目安	意義
45時間	労使交渉不要な残業の限度
60時間	ワークライフバランスの限度
80時間	心身負荷をかけない安全域の限度
100時間	労働効率の限度
120時間	誰もが疲労を感じるレベル
160時間	過労死をただちに発生させかねないレベル(ほぼ休日がない状態) 本来であれば2人分の仕事
200時間	毎日13時間程度(休日なし)の労働
240時間	睡眠以外全てで仕事している状態

睡眠可能時間

$$\begin{aligned} &= 24 - \text{就業時間} - \text{最低生活時間}(\times) \\ &\quad (\times \text{最低生活時間} = \text{約6時間}) \\ &\quad (\text{移動2h、食事2h、衛生活動2h}) \end{aligned}$$

例) 就業時間が12時間なら睡眠可能時間は約6時間