良い睡眠が、良い仕事へつながる！　　　　　　　【発行：栄経営労務管理事務所】

*従業員のみなさまへ、労働法令・施策などを分かりやすくお伝えします！*

「睡眠」への理解を深めよう！  
！

～「睡眠」に関しての悩みはありませんか？～  
！

　「睡眠」は、１日の約３分の１を占めるとても大切なものです。**「睡眠」の質によって、仕事の成果にも大きな影響を及ぼす**といっても過言ではありません。今回は「睡眠」をテーマに掘り下げます！

主な睡眠障害　～「睡眠」に関しての主な悩みの原因は？～

※参考資料：厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針2014」

過眠症

不眠症

　夜間に十分な睡眠があるが、昼間の眠気が強く仕事・日常生活に支障をきたす場合など。覚醒機構の機能低下により日中に眠気が出現してしまう一次性の過眠症と、薬剤の副作用として、あるいは夜間睡眠の質的悪化により十分な休息がとれない結果として出現する過眠症がある。

身体疾患、精神疾患、慢性の精神的緊張・不安などのさまざまな要因からなる不眠。

・入眠困難（なかなか寝つけない）

・中途覚醒（何度も目覚める）

・熟睡障害（眠りが浅い）

・早期覚醒（朝早く目覚め、眠れない）

概日リズム睡眠障害

閉塞性睡眠時無呼吸症候群

　睡眠中の舌の沈下により気道が塞がれ、大きないびきをかき、呼吸が停止する。呼吸が停止すると血液中酸素濃度の低下により覚醒反応が起こり、睡眠が障害されることになる。治療法としては、体重減少、口腔内装置、経鼻的持続気道陽圧法、外科的治療法など。

　交代勤務による睡眠障害など。一般の人たちが眠る夜の時間帯に仕事に従事し、夜間の仕事を終えてから、翌朝から昼にかけて睡眠をとることになり、体内時計とあわない時間帯に眠らなければならないため、交代勤務をしている人などが多くかかえる睡眠障害。

「睡眠時間を確保する」という視点も大切にしよう！

　残業せざるを得ない時もあると思いますが、「良い仕事をするために残業をする」「残業により十分な準備をしないと不安」という場合もあるかもしれません。

　そのような時は、一度立ち止まって「１日１日の仕事が集中できていたか？」を振り返ってみましょう。

そして**「あの時、集中できていなかったかも・・」と感じることがあれば、それは『睡眠』が影響しているかもしれません**。「残業しなければ・・」という焦りではなく、**「万全の体調で仕事をするために、睡眠時間を確保する」という責任を持つこと**で、心に余裕が生まれることもあります。

「睡眠」に関する悩みは、一人で抱え込まない！

　しかし、上記のような睡眠障害を持っていたり、育児・介護などで十分な睡眠時間を確保できなかったりすることもあります。そのような時は、一人で悩みを抱え込まないようにしましょう。

「交代勤務ができなかったり、お休みをしたりすれば、会社の人たちに迷惑がかかる」と思い、頑張りすぎることもあるかもしれませんが、**睡眠障害であれば早い段階で専門家に相談をする、家庭環境であれば周りの人たちの理解を得るなど、過度のストレスを抱えない環境をつくりましょう**。

裏面は、睡眠１２箇条！

**※参考資料：厚生労働省「健康づくりのための推進指針２０１４」から**

実践してみよう！睡眠１２箇条！

**「教育訓練給付金」の給付を受けるには？**

第１条　良い睡眠で、からだもこころも健康に

　睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。このため睡眠が量的に不足したり、質的に悪化したりすると健康上の問題や生活への支障が生じてきます。

第２条　適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを

　寝酒や喫煙は、睡眠の質を下げるだけでなく、睡眠時無呼吸のリスクを増加させるなど、二次的に睡眠を

妨げる可能性も指摘されています。また、就寝前３～４時間以内のカフェイン摂取は、入眠を妨げたり、睡眠を浅くする可能性があるため、控えた方が良いでしょう。

るため、控えた方が良いでしょう。

**Ａ.一般教育訓練**

第３条　良い睡眠は、生活習慣病予防につながります

　睡眠不足や不眠を解決することで、生活習慣病の発症を予防できるとされています。

第４条　睡眠による休養感は、こころの健康に重要です

　寝つけない、熟睡感がない、早朝に目が覚めてしまう、疲れていても眠れない等の不眠症状は、こころの病の症状として現れることがあります。

**Ｂ.** **特定一般教育訓練**

第５条　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

　日本の成人の睡眠時間は６時間以上８時間未満の人がおよそ６割を占め、これが標準的な睡眠時間と考えられます。年をとると、睡眠時間が少し短くなることは自然であることと、日中の眠気で困らない程度の自然な睡眠が一番であるということを知っておくとよいでしょう。

**Ｃ．専門実践教育訓練**

第６条　良い睡眠のためには、環境づくりも重要です

　温度や湿度は、季節に応じて、眠りを邪魔しない範囲に保つことが基本で、心地よいと感じられる程度に調整しましょう。

第７条　若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ

　頻繁な夜更かしで、体内時計がずれ、睡眠時間帯の不規則化や夜型化を招く可能性があります。

第８条　勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を

　睡眠不足は、注意力や作業能率を低下させ、生産性を下げ、事故やヒューマンエラーの危険性を高めます。自分では眠気による作業能率の低下に気が付かないこともあります。忙しい職場では、睡眠時間を削っ

て働くこともあるかもしれませんが、それが続くと知らず知らずのうちに作業能率が低下して、さらに、産業事故などの危険性が増すことがあります。

第９条　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

　就寝時刻と起床時刻を見直し、寝床で過ごす時間を、適正化することが大切です。適切な睡眠時間を確保できているかは、日中しっかり目覚めて過ごせているかも一つの目安になります。

第１０条　眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない

　眠たくないのに無理に眠ろうとすると、かえって緊張を高め、眠りへの移行を妨げます。自分にあった方法で心身ともにリラックスして、眠たくなってから寝床に就くようにすることが重要です。

第１１条　いつもと違う睡眠には、要注意

　睡眠中の激しいいびき・呼吸停止、手足のぴくつき・むずむず感や歯ぎしりは要注意

第１２条　眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を

　寝つけない、熟睡感がない、十分に眠っても日中の眠気が強いことが続くなど、日中の生活に悪い影響があり、自らの工夫だけでは改善しないと感じた時には、早めに専門家に相談することが重要です。

**「睡眠」への理解を深めよう！**　発行：栄経営労務管理事務所