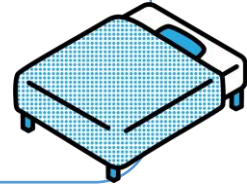


## よく眠れていますか？睡眠の質をあげるちょっとしたポイント

### 目次

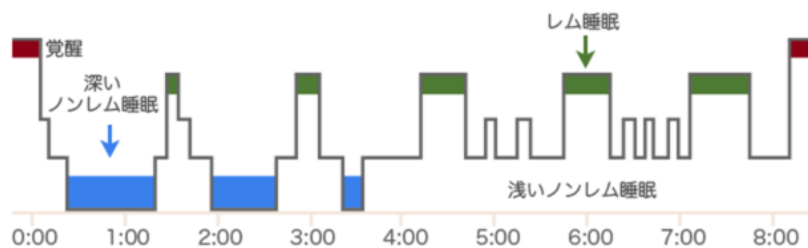
- 1.睡眠のメカニズム
- 2.必要な睡眠時間は？
- 3.寝てないとき（睡眠不足）ってどんな状態？
- 4.生活でできるちょっとした工夫（一般的な生活の場合・シフト勤務の場合）
- 5.不眠の原因になる睡眠時無呼吸症候群について
- 6.健保保健師からのひとこと



## 1.睡眠のメカニズム

### <睡眠の種類>

- ①ノンレム睡眠：頭を休ませる  
成長ホルモンの分泌や、免疫力増強作用がある
- ②レム睡眠：体を休ませる  
記憶の固定や消去、学習が行われる  
80%以上の人が夢をみている  
筋肉を弛緩させて休めている（レム睡眠中に金縛り状態になりやすいのはこのため）



眠りのメカニズム-夜間睡眠パターン 厚労省 e-ヘルスネット

ヒトは、全睡眠時間のうちノンレム睡眠が8割ほど、レム睡眠が残りの2割を占めます。入眠するとノンレム睡眠とレム睡眠を繰り返す（およそ1回に90分、一晩に4～5回の周期がみられる。）、入眠直後はノンレム睡眠が多く、明け方に近づくにつれてレム睡眠が多くなります。

## 2.必要な睡眠時間は？

成人の睡眠時間は平均6～8時間とされています。（個人や季節によって異なる）  
⇒日中にスッキリと過ごせば心配はなさそうです。

「日中に強い眠気があり疲れやすくて困る」「休日に平日より3時間以上余分に眠らないと体がもたない」は睡眠不足の疑いがあります。

## 3.寝てないとき（睡眠不足）ってどんな状態？

- 人間の覚醒時の作業可能な時間は12～13時間！
- ・起床後15時間以上は、酒気帯び運転と同じ程度
  - ・起床後17時間以上は、飲酒運転と同じ作業能率



自分では強い眠気を自覚していないことが多いため、ストレスによるうつ病、交通事故、ヒューマンエラー、長時間労働による過労死につながる場合があります。

## 4.生活のできるちょっとした工夫

### <一般的な生活の場合>

#### ○毎日同じ時間に起床

夜の自然な眠気は起床直後の「太陽の光」を浴びてから 14～16 時間後に生じるため、スムーズに入眠できます。休日に平日と 2 時間以上違う時刻に起床・就寝すると翌日の起床が辛くなる原因に！

#### ○朝は起床後すぐに太陽の光をあびる

夜の自然な眠気は、起床直後の「太陽の光」を浴びることによってメラトニンというホルモンが 14～16 時間後に分泌されることによって起きます。

日光を直接浴びる必要はなく、朝に窓際 1m くらいの光を浴びることができれば OK です！  
一般の家にある電灯では、照度が低く体内時計のリセットには適さないです。

#### ○夜間に明るい光を浴び過ぎない

夜間に明るい光を浴びると、睡眠のためのホルモンであるメラトニンの分泌が抑制され、入眠しにくくなります。（特に 20～22 時は影響を受けやすい）夜間にオフィスやコンビニなどで明るすぎる光を浴びるのは避けましょう。夜 21 時以降に過ごす部屋の電気は、白色ではなく電球色（色温度 3000K くらいのオレンジ色）にしましょう。

（光の色温度）



Panasonic UPLIFE より

### <交代勤務の場合>

固定シフトの場合（何日か継続して夜間勤務を行う場合）

#### ○夜勤時間帯に体内時計が日中の時刻となるように、人工的な明暗周期をつくる

勤務中に 2500 ルクス以上（晴れた日のオフィスの窓際程度の明るさ）の光を浴び、日中はなるべく暗くして過ごしましょう。

ローテーションシフトの場合（週に 1～2 回の深夜勤や準夜勤）

#### ○日勤を中心とする生活リズムを基本にし、夜勤後の休息を効果的にとる

- ・深夜勤後の朝から入眠：深夜勤後の帰宅時に、帽子・日傘・サングラスなどで太陽光が目に入らないようにし、帰宅したらできる限り早い時刻に就寝するとよいでしょう。
- ・夜勤中に 1 時間以内の仮眠をとるといいです。



夜勤はできるだけ回数が少ない方が良くとされており、3 交代の場合は 1 ヶ月に 8 回程度までが推奨されています。

## 5.不眠の原因になる睡眠時無呼吸症候群について

不眠を引き起こす疾患のひとつに**睡眠時無呼吸症候群（SAS）**があります。

睡眠中の頻回な呼吸停止やいびき、昼間の眠気や熟眠感がない場合は SAS の疑いもあります。

集中力低下による事故や、動脈硬化などの重篤な病気を引き起こすリスクもありますので、放置せずに受診しましょう。

東電健保では**被保険者を対象に SAS スクリーニング検査の補助を実施**しておりますので、症状にお悩みの方やお申込みを希望する方は、ご所属の健康管理室へお問い合わせください。

お申込みは、ご所属の健康管理室経由でのお申込みとなります。

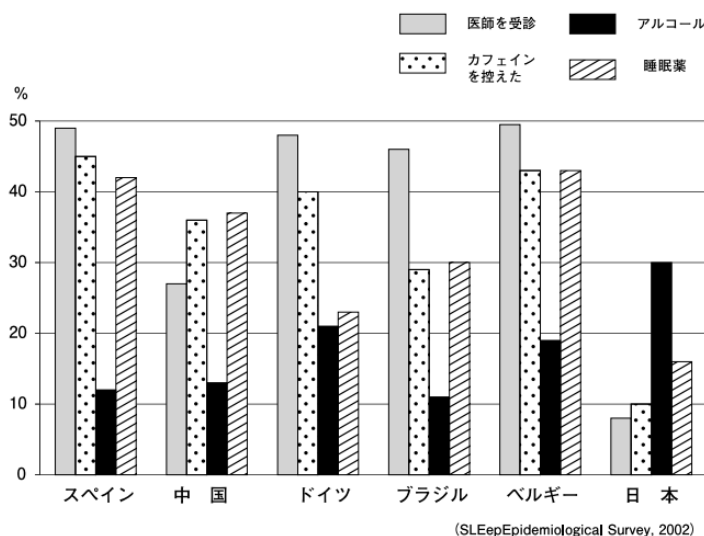
※SAS スクリーニング検査の実施は年度内に 1 回のみですので、すでに検査を受けられた方はお申込みできませんのでご了承ください。



## 6.健保保健師からのひとこと

睡眠は食事と運動とともに健康にとって欠かせないものです。日中のパフォーマンスにも関わってきますので、いい睡眠をとれるよう工夫していきましょう。

また、日本では寝つきをよくするためお酒を飲む人が多いです。不眠の対処法を国際的に比較してみると、他の国では「医師を受診」が多いですが、日本は「アルコール」に頼るが多い傾向にあります。



お酒を飲むと寝つきはよくなりますが、眠りが浅く、中途覚醒が増えてしまうため、結果として熟眠感がなくなってしまいます。長期間の不眠が続いている場合は、医師に受診して睡眠薬を処方してもらったりなど、お酒以外に頼ることも大事です。

<参考文献>・巽あさみ著 「睡眠保健指導マニュアル」・看護職の夜勤・交代制勤務に関するガイドライン・保健医療科学 2012 Vol.61 No.1

p.29-34「アジアにおける睡眠医療の現状と展望」