

長建国保健康ニュース

発行：ティーペック株式会社
長野県建設国民健康保険組合

今月のテーマ『働く人こそ「眠活」の重要性に注目を』

勤勉と評されることが多い日本人ですが、その国民性を反映してか睡眠時間が世界的に見ても極端に短いといわれています。アメリカの国立睡眠財団（NSF）が公表した、健康を維持するために必要な最も適切な睡眠時間が大人で7～9時間であるのに対し、日本人では睡眠時間が6時間以下の人が約4割にも達しています。

実は睡眠時間は短いほど肥満になりやすく、高血圧や糖尿病などの生活習慣病のリスクも上昇します。また、認知症やがんの発症にも影響するといわれ、特に5時間未満の短時間睡眠の習慣を続けるのは危険とされています。さらに睡眠不足のダメージは健康面だけでなく、日常的な脳の機能低下を招き、仕事のパフォーマンスにも影響します。睡眠不足の解消、良質な睡眠の確保は、健康、労働など私たちの人生そのものに影響してくるファクターなのです。

睡眠は心と体のメンテナンスタイム

睡眠は脳や体の疲れを回復させたり、傷ついた全身の細胞を修復するなど、3つの役割により心と体のメンテナンスを行います。自分の能力を発揮するためには、忙しい人ほど十分な睡眠時間を確保することが重要です。

【睡眠の3つの役割】

- 記憶の整理、脳の疲労回復——記憶を整理し、また脳の疲れを回復させる
- 体の疲労回復——疲労物質を排出してだるさを取る
- 細胞の修復——傷ついた全身の細胞を修復して病気を予防する

仕事のパフォーマンス確保のためにも、睡眠力の向上を

慢性的に睡眠時間が短い状態が続くと、脳がそれに慣れていき、寝不足を感じないまま、脳の機能は低下していきます。

また、体内時計のズレから次第に夜型生活となり、日本に居ながら時差ボケ状態になってしまいます。こうした負のスパイラルに陥らないためには、寝ることを後回しにせず、しっかりと睡眠時間を確保し、睡眠の質を高めるよう取り組むことが大切です。「眠るのも仕事のうち」。働く人こそ睡眠力を意識したいものです。

質の良い睡眠には、一日の時間軸に合わせた「眠活」がカギ

睡眠力について考える場合、夜の習慣に注目してしまいがちですが、質の良い睡眠を得られるかどうか

かは起床後から日中をどう過ごすかにかかっています。下記のような睡眠力を高めるための活動——眠活は忙しい人でもすぐ始められます。健康と仕事のパフォーマンスのアップのために、ぜひ今日から始めてみましょう。

■睡眠力を高める「眠活のポイント」

【朝】

- ・毎日できるだけ決まった時間に起床する
- ・起床したらすぐ太陽の光を浴びて体内時計をリセットする
- ・軽くても朝食を取り、血糖値を上げる

【昼】

- ・昼休みに10～15分の軽い昼寝もOK
- ・コーヒーなどのカフェイン摂取は午後4時まで
- ・夕方までに軽い運動をする

【夜】

- ・38℃程度のぬるめのお湯でゆっくり入浴する
- ・就寝時間を決めて、規則正しく眠る
- ・就寝2時間前はスマホやテレビは見ない
- ・眠りを浅くする寝酒は避ける

【休日】

- ・睡眠リズムを崩さないために平日と同じ時間に起きる
- ・日中軽い運動をする



リモートワークなど新しい働き方が普及する中、自宅で一日中パソコンに向かっている人が増えていきます。また、新しい生活様式に変わったことで体を動かす機会が減ってしまい、頭だけさえて、夜になってもなかなか寝付けない、眠りが浅く朝方目が覚めてしまうなど、睡眠に関する悩みを訴える人が多くなっているようです。

睡眠の問題は放っておくと睡眠障害という病気に進行し、睡眠外来など医療機関で治療が必要になるリスクがあります。そうなる前に、眠りづらさを感じたらまずは一日の過ごし方を見つめ直してみましょう。「日々の生活にメリハリがないこと」が最大の要因とも考えられます。質の良い眠りへの準備は、朝目覚めた瞬間から始まっています。

<参考資料>

『さわやか』2019年春号（制作／社会保険研究所） ほか