



情報(第166号)



令和5年4月28日

745-0031 周南市銀南街 21 銀南ビル 2階
銀座社会保険労務士法人 社会保険労務士 吉国 智彦
TEL 0834-34-0567 FAX 0834-34-0565

E-mail: ginzasyakaihoken@iaa.itkeeper.ne.jp

<https://ginza-syaroushi.com/>

動画:社会保険労務士チャンネル

<https://www.youtube.com/channel/UCUHFVsnXW9LJGy4HG4hRQZw>

立てば「芍薬」座れば牡丹歩く姿は百合の花と申します

健康づくりのための睡眠指針

社会保険労務士は、労働災害・通勤災害防止、健康づくり（健康経営）が一つの重要な任務です。

睡眠不足から注意力散漫による労働災害・通勤災害のみならず、生産事故につながりかねないところです。

そこで、今号は、厚生労働省の「健康づくりのための睡眠指針」（指針）を紹介します。広くご紹介いただくと幸いです。

指針《https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/suimin/》



1 睡眠 12 箇条

科学的知見に基づき、以下のとおりです。一部でもこれらに注意し、改善を図ることで、日常生活に役立つと考えられます。

- (1) 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
- (2) 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
- (3) 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
- (4) 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
- (5) 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。
- (6) 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
- (7) 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
- (8) 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
- (9) 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。
- (10) 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
- (11) いつもと違う睡眠には、要注意。
- (12) 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

2 睡眠 12 か条解説

指針の解説を要約すると次のとおりです。

項番	取組内容
(1)	睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。量的に不足し、質的に悪化すると健康上の問題や生活への支障が生じます。睡眠不足や睡眠の質悪化は、生活習慣病のリスクにつながることがわかってきました。
(2)	適度な運動を習慣づけることは、入眠を促進し、中途覚醒を減らすことにもつながります。また、しっかりと朝食をとることは朝の目覚めを促します。一方で、就寝直前の激しい運動や夜食の摂取は、入眠を妨げます。
(3)	睡眠時間が不足している人や不眠がある人では、生活習慣病になる危険性が高いことがわかってきました。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。
(4)	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。眠っても心身の回復感がなく、気持ちが重たく、物事への関心がなくなり、好きだったことが楽しめない等では、うつ病の可能性もあります。
(5)	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。夜間の睡眠時間は若い時は長く、健康で病気がない人では 20 年ごとに 30 分ぐらいの割合で減少していくことが分かっています。
(6)	良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。寝室や寝床の中の温度や湿度は、体温調節の仕組みを通して、寝つきや睡眠の深さに影響します。
(7)	1 日の覚醒と睡眠のタイミングを司っている体内時計は、起床直後の太陽の光を手がかりにリセットし、1 日の時を刻んでいます。光による朝のリセットが毎朝起床直後に行われないと、寝つく時刻が少しずつ遅れます。
(8)	必要な睡眠時間は、個人によって大きく異なり、また、年齢によっても変わります。人ひとりが、自分に必要な睡眠時間を知ることが大切です。日中の眠気の程度に注意するとよいでしょう。
(9)	健康に資する睡眠時間や睡眠パターンは、年齢によって大きく異なります。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。
(10)	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。
(11)	睡眠中の心身の変化には、専門的な治療を要する病気が隠れていることがあるため、注意が必要です (睡眠中の激しいいびきなど)。
(12)	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。

3 熟睡時間の確保

睡眠不足であると、集中力が保てず、PC 作業等の入力誤りが多発、製造事故も発生しやすくなります。事故原因を追求すると、真の原因は、半分寝た状態で作業をしていたということもあります。

海燃ゆ (工藤美代子著) は、山本五十六※の生涯を描いた作品です。山本五十六は 3 時間しか寝ていなかったと書かれています。前項(8)のとおり、必要な睡眠時間は、個人によって大きく異なり、長さではなく、熟睡できる時間が大切であるように思えます。

※ 連合艦隊司令長官を務め、最終階級は元帥海軍大将。昭和 18. 4. 18 ブーゲンビル島の上空で戦死。「やってみせ、言って聞かせて、させてみせ、ほめてやらねば、人は動かじ」は現代に生きる教訓。