

運動
せがかり
の
ねむり読本。
20
30
40
50



日本睡眠教育機構
監修 宮崎 総一郎

ねむり
の
蔵

2018年 8月 第2刷

20代～50代の働く大人は、
残業で帰宅が遅く、毎日コンピュータと
向かい合い、不規則な食事を取っています。
そして翌日、眠たくて仕事はかどらない…
そんな仕事人間が多いと思います。
現代の働く大人の睡眠健康は
決してよくありません。

でも大丈夫!

自分のからだのリズムを知って、
睡眠健康を取り戻していきましょう。

あなたのからだは、
元気な時と眠くなる時
があります。

そんな働きざかりのための本です。

(20～50歳代対象)

元気な時と眠くなる時

6 am 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22



目覚めが近くなると、
体温が上がります。
冷房などを効かせすぎると
体温が上りにくいので
目覚めが悪くなります

一日の体温の変化

最適な時間です。

疲労回復と眠気対策に、短時間のお昼寝を活用！
（夜勤がある方には、長めの仮眠を取るのに

脳機能が最も高い時間なので
集中して仕事をこなしましょう。

からだが目覚めるように
お日様の光を浴びて
からだをリセット

朝ごはん（たまご、
肉類、納豆をしっかりと
食べましょう！

仕事のメールは
朝にチェックしましょう！



元気タイム！！

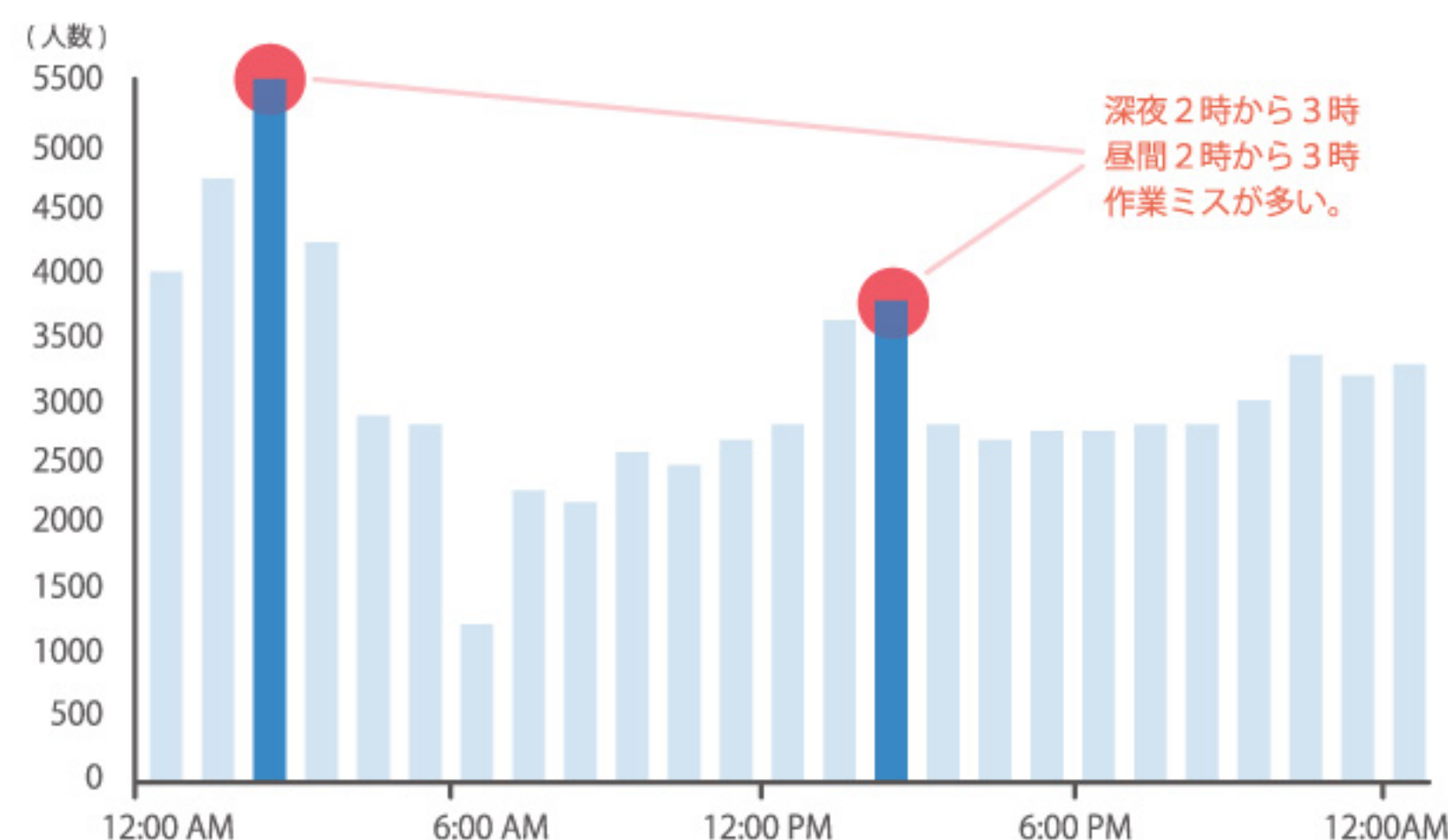
間接照明のもとで、本を読む、
音楽を聞いてリラックス。
スマホ、テレビは30分前にはオフ！

眠気のリズム

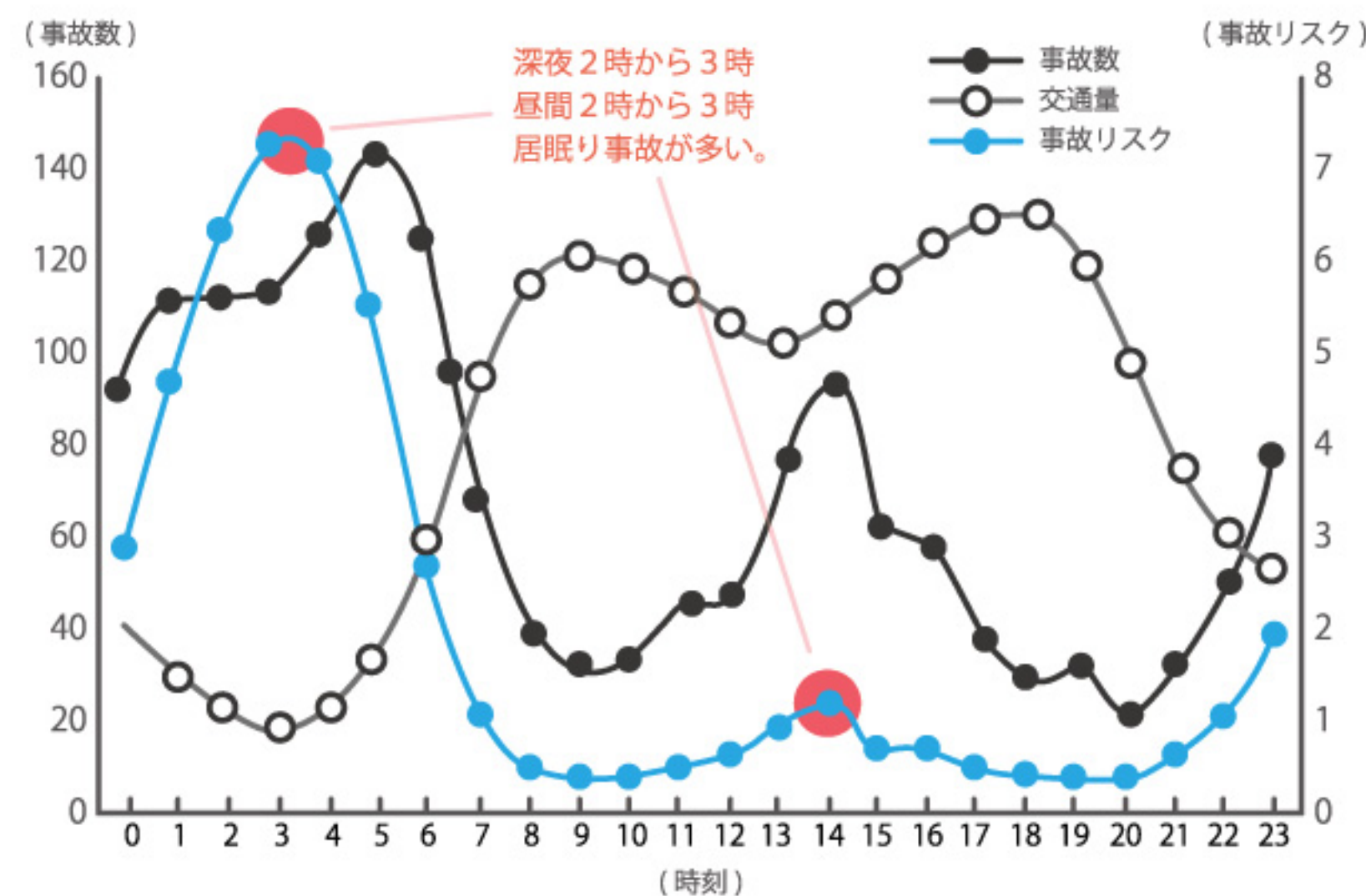
スウェーデンのガス会社の作業従事者を調べたところ、深夜 2 時～3 時、昼間 2 時～3 時に作業ミスが多く発生しています。同じようにイタリアでの高速道路の居眠り事故調査でも、深夜 2 時～3 時、昼間 2 時～3 時に事故が多発していました。

国内でも高速バスの重大事故は、**深夜眠気が強くなる時間帯に事故が発生しています。**

スウェーデンガス作業員74,927名の監視作業ミス分布図



イタリアの高速道路での居眠り事故発生時刻（1993 - 1997）



眠気対策と効果的なお昼寝

日中、仕事中にどうしても眠いという人は昼寝をとってみましょう。昼寝は、**眠気をとるだけ**ではなく、**仕事の疲労を回復させる効果や心臓病のリスクを低下させる効果が期待できます。**

効果的なお昼寝として…

- 寝転がらず、椅子に座り、机にうつ伏せで寝ましょう。

- 昼寝は浅い睡眠にとどめましょう。

20歳代は10～15分まで

30～40歳代は15～20分まで

50～60歳代は30分まで



- **30分以上、昼寝をすると深い睡眠に入り、**睡眠慣性で頭がボーッとします。夜の睡眠にも悪影響を与えますので、昼寝のあとは太陽光をしっかりと浴びましょう。

仮眠制度の導入で仕事の効率が上がりました。

埼玉県のとある会社



2012年から仕事中に眠気を感じた時、15～20分間の仮眠を推奨する「パワーナップ」制度を設けたところ、内勤社員の3分の1が日常的に利用しています。担当者は「パワーナップは働きやすい環境作りのために導入。社員には仕事効率が上がると好評です。」ある従業員は「眠くて限界という時に15分、仮眠します。効果は絶大で驚くほど仕事効率が上がりました。」と話しています。

毎日新聞ウェブサイト抜粋 2014年9月15日

夜勤の方へ

- ・夜勤がある日の午後2～4時の間に80～100分の長めの仮眠を取りましょう。ただし夕方は体温が高い時間帯ですので、仮眠には適しません。
- ・夜勤中は、眠たくなる前に15分～20分程度の仮眠をとりましょう。
(仮眠は、眠たくなってからではなく眠くなる前にとりましょう)。
- ・夜勤後、太陽の光を浴びると、からだが目覚めるので、帰宅後に睡眠をとる場合、なるべく光を浴びないように帰りましょう。

睡眠と肥満の関係

働きざかりの世代、特に男性の食べる量は減っているにもかかわらず、肥満になっています。この主な原因は、運動不足や睡眠不足です。

特に睡眠不足は、空腹感を増進させるストレスホルモンである**グレリン**が増加、食欲を抑え、代謝を促すホルモン、**レプチン**が低下します。

この2つのホルモン変化により食欲が増え、肥満になりやすいのです。

また脂肪を蓄積するタンパク、**BMAL1**(ビーマルワン)は午後10時～午前2時頃に最も活性化し、最も停滞する午後3時に比べるとその差が**約20倍**となるため、**午後10時～午前2時の脂肪が蓄積しやすい時間に食事をすると、肥満の原因になります。**



でも
どうしても食べたくなったら・・・

仕事が遅くなり、お腹が空いたら軽く食事をしましょう。ただし**脂っこいもの、ボリュームのある食事、スナック菓子やファストフード、インスタントラーメンは内蔵に負担をかけるため控えましょう。**

夜食には、フルーツやサラダ、サンドイッチや野菜スープ、おにぎりなど胃にもたれないライトな食事がオススメです。



ねむりの病気

睡眠時無呼吸症候群(52歳 健診機関の管理職)

最初は偏頭痛で悩み、睡眠導入剤の服用を始めましたが、薬の効果がさほどありませんでした。ある夜、妻に「お父さん、夜中に息が止まっている」と言われたので、病院で検査を受けたところ、**無呼吸症候群**と診断されました。今はCPAP(シーパップ)治療^{*1}を利用し、快適に過ごしています。

^{*1} CPAP(シーパップ)治療 … 鼻に装着したマスクから空気を送り込み、一定の圧力を気道にかける方法。

睡眠不足症候群(24歳 事務職)

事務仕事をしていますが、めざまし時計が鳴っても毎朝、決まった時間に起きることができません。日中の仕事に差し支えるほど眠いので病院に相談したところ、**睡眠不足症候群**と診断されました。でも夜にはテレビを見たいし、家事もあるので早くベッドに入ることができないでいました。ある日、交通事故に遭い、ショックで会社を休み、4日間ずっと家で寝ていました。翌日、仕事に行きましたが、不思議なことにちっとも眠くなりませんでした。これで私が睡眠不足だったと理解できました。

まとめ



一、夜勤の方は、仮眠を活用。

夜勤当日の午後2時～4時に長めの仮眠、
夜勤中は、眠たくなる前に短い仮眠を取ると安全。



二、夕方17時～21時は仕事やスポーツに適した時間帯。

夕方は体温が高くなる時間帯、仮眠には
向きません。



一、重要な仕事は、9時～13時まで に済ませる。

昼間2時～3時は眠気によるミスや事故が
発生しやすい時間帯。



一、仕事の効率アップのために、 昼寝を活用。

10分～20分程度の短い昼寝が効果的。