



# 睡眠の質 安全・健康

# を高めて、 な毎日を!

私たちの生活に欠かせない「睡眠」。しかし、日本人の平均睡眠時間は世界で最も短い水準です。睡眠不足は、心身の健康だけでなく、仕事の安全にも影響します。ここでは、睡眠の基本と質を高める工夫をご紹介します。



NIPPO健康保険組合  
保健師 田口 可奈子



## 質の良い睡眠をとるための工夫

### 避けたい 習慣

- ▶ **遅い時間の食事**: 消化に負担がかかると、睡眠の質が下がるので、寝る前には消化の良いものを。
- ▶ **カフェイン**: 16時以降は緑茶もコーヒーも控えましょう。
- ▶ **スマホ・PCのブルーライト**: ダークモードの活用。
- ▶ **飲酒**: 睡眠後半の睡眠の質が顕著に悪化。就寝4時間前までが理想。
- ▶ **喫煙**: ニコチンは覚醒作用があり、睡眠の質が悪化。夕方以降は控えましょう。



### おすすめの 工夫

- ▶ **入浴**: 就寝1~2時間前の入浴 (ぬるめ)。
- ▶ **室温調整**: 夏は涼しく、冬は暖かく。
- ▶ **光環境**: 朝は明るく、夜は暗め・ブルーライト回避。
- ▶ **運動**: 就寝2~4時間前までに。早歩きでもOK。



## 睡眠時無呼吸症候群 (SAS) に注意

SASは、睡眠中に呼吸が止まることで睡眠が断片化し、日中の強い眠気や疲労感を引き起こす病気です。10秒以上無呼吸や低呼吸が続く状態が1時間に5回以上認められ、日中の眠気や中途覚醒、倦怠感などの症状がある場合に、睡眠時無呼吸症候群と診断されます。

- 症状は、いびき・日中の眠気・起床時の頭痛。
- 心臓に大きな負担を与え、冠動脈疾患や心筋梗塞、脳梗塞などの発症につながり、突然死のリスクも高まります。
- 事故リスクは健常者の約7倍。

- チェック  
リスト**
- しょっちゅう (常習的に) いびきをかく
  - 肥満傾向がある
  - 高血圧がある (高血圧の薬を飲んでいる)
  - 昼間の眠気・居眠りで困ることがある (工作中、会議中、運転中など)
  - 寝付きは悪くないが、夜間の眠りが浅い、またはしばしば目が覚める (トイレで目が覚める場合も含む)
  - いくら寝ても朝疲れが取れていない感じがする。もしくは朝しばしば頭痛がある
  - お酒を飲んでいない日でも、夜間寝ている時に息が止まる日がある

(出典: 無呼吸ラボ)

SASは治療法が確立しています。早めに医療機関に相談しましょう。

無呼吸ラボ



全国の  
診療施設は  
こちらから

### 最後に

睡眠時間には個人差がありますが、休日に長時間の睡眠が必要な場合は、平日の睡眠時間が不足しているサインであり、平日に少しでも睡眠時間を確保できるよう、睡眠習慣を見直してみましょう。「眠れない」「朝起きられない」などの悩みは放置せず、医療機関や保健師のサポートをご活用ください。



## 知っておきたい睡眠の基本

睡眠は脳と体の  
メンテナンス時間

- ▶ **休息・修復**: 脳と身体をしっかり休ませます。
- ▶ **ホルモン調整**: 自律神経・成長ホルモン・食欲ホルモンを整えます。
- ▶ **記憶の定着**: 不快な感情を整理するという重要な働きもあります。そのため、睡眠不足になるとメンタル面に影響してきます。
- ▶ **免疫力強化**: 深い睡眠では、成長ホルモンが分泌され、細胞の修復が行われます。感染症予防につながります。
- ▶ **脳の老廃物除去**: 脳脊髄液が老廃物を洗い流すことで、**認知症予防**にもつながります。



## 睡眠不足のリスク

- ★ 肥満・高血圧・糖尿病・心疾患・脳血管疾患・認知症・うつ病の発症リスク増加
- ★ 睡眠6時間未満で死亡リスク上昇
- ★ 心筋梗塞、狭心症などの心血管疾患の発症リスクが4.95倍

### 「眠れていない」ことは、安全に直結する問題 /

夜勤や長時間労働で睡眠不足になると、集中力・判断力・倫理意識が低下し、ヒヤリ・ハットや重大事故のリスクが高まることがわかっています。よく眠ることで、安全意識・倫理意識が高まり、ルールを守ることにつながります。質の良い睡眠をとって労災を防ぎましょう!

