

ハッピーライフのために女性が知っておきたいこと身体のこと、権利のこと

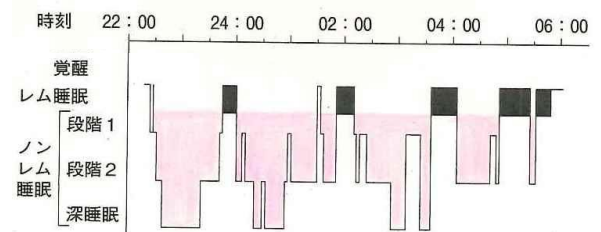
N08 働く人が知っておきたい睡眠の正しい知識

I 睡眠について知っておいてほしい「3つ」のこと

1. 人生の3分の1（人生75年とすると25年）は眠っている、だから睡眠は重要です。
本来24時間を仕事とプライベート、睡眠をほぼ3分の1ずつが自然で、長時間労働でプライベートや睡眠を削ぐことで、ストレスを癒す場も時間も無くなり、心身が追いつめられます。
2. 「睡眠」を「ためる（貯金）」ことはできません。必要な睡眠が確保されないと、足りない分が毎日借金のように積み重なります（睡眠負債）。**疲労の蓄積を防ぐには、毎日必要な睡眠時間を確保して疲れを持ち越さないことが大切です。**
3. 睡眠時間は人それぞれでいいといわれ、正常値はありません。しかし、調査では、**睡眠時間が6時間を下回ると日中に過度の眠気を感じる労働者が多くなります。**また、午前10～11時に眠くなる人（午前10～11時は一番目覚めていなければならない時間帯）は、睡眠が不足しているかもしれません。

II 睡眠の「3つ」の役割

1. 記憶の固定と脳の中を整理する
◎不要な記憶（いやな思いやイライラしたこと）を消去するなど、感情を処理する。
2. 身体と脳を休息させる
◎疲労の回復、ストレス対処する
3. 免疫力を維持する
◎ウイルスに感染しにくくなる、がんになりにくくなる



III 睡眠の種類

1. ノンレム睡眠＝「脳が休む」
◎身体の細胞など修復に関係する成長ホルモンが多量に分泌される
2. レム睡眠＝「身体は休息、脳は活発に働き記憶を定着、整理する」
◎脳からの運動命令は遮断され、身体は動かない ◎睡眠の後半（朝方）に増える。
◎不必要な記憶を消去。忘れる機能は、心の健康にとって重要な役割。

IV 睡眠不足の脳への影響

1. 前頭葉（前の脳）は、「笑う、おこる、泣くなど感情をコントロールしている」「がんばろう、〇〇しようなどやる気を起こす」などに関係しており、睡眠不足の影響を受けやすい所です。
2. 睡眠不足になると、キレる、意欲がわかない、気分が沈みやすく、イライラしやすくなります。

V 睡眠不足は注意力や作業能率を低下させる

1. 睡眠時間が6時間未満になると、追突事故など自動車事故やヒューマンエラーが高まります。
2. 十分に仕事（作業）をすることが可能な時間は、起床後12～13時間だと言われています。長時間労働は、作業効率も悪くなります。
3. 長時間労働で睡眠時間が削減されることで、健康障害として、生活習慣病（特に心筋梗塞と2型糖尿病）、うつ病、過労死等を引き起こします。働く人の健康を守るためには、長時間過重労働をなくす取り組みが必要です。

☆過労死の最大の要因は、長時間労働による睡眠不足と疲労の蓄積だと言われ、公務災害にもなります。

VI 睡眠の質を維持する対策

1. 連続した短時間睡眠を避けること。週休2日の常勤者の場合、水曜日のノー残業デーが有効
2. 休日に遅い時刻（普段より2時間以上）まで眠っていると、日曜日夜の入眠困難や月曜日朝の目覚めの悪さにつながる。起きる時刻は遅らせないことが大事です。
3. 30分以内の昼寝が眠気による作業能率の改善に効果的です。
4. 眠れない日が2週間続くようなら、その苦しみをかかえずに、専門家に相談をしてください。