

うちの職場は大丈夫？

睡眠が仕事のパフォーマンスに与えている影響

仕事に集中できず、ミスを繰り返す、もしかしたら睡眠の質が悪いのかもしれない。

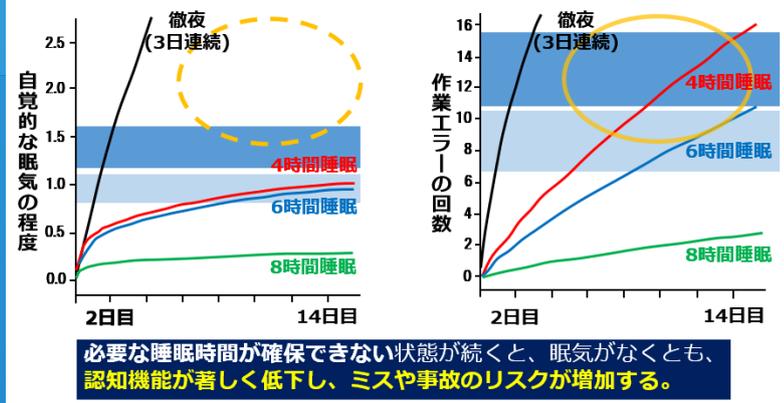
「健康経営」、「働き方改革」に注目が集まるなか、従業員の『睡眠の質』の改善に取り組む働きが広がっています。眠りの質が悪いと、就寝中も睡魔に襲われるなど、生産性の悪化だけでなく事故やメンタルの不調に繋がる可能性があります。起こりうるリスクの回避と生産性向上につなげるため、睡眠について学びましょう。

職場や生活で、 こんなことが起こっていませんか？

- ☆日中に強烈な眠気襲われる
- ☆会議中や作業中に意識が飛ぶような感覚がある
- ☆睡眠が足りていないと認識している
- ☆徹夜、残業が続いている
- ☆週末や休みの日は寝貯めしている
- ☆交代勤務者で、倦怠感・めまい・消化器系の不調がある
- ☆睡眠を十分に取っているつもりでも、日中のパフォーマンスが上がらない
- ☆従業員の健康を度外視した、表面上の経済性を求めている職場環境
- ☆寝ずに仕事をしている自己満足と、それを受け入れている体制

慢性的な睡眠不足時の眠気と作業エラー

引用 Van Doren HPA et al. Sleep 2003;2:117・26.



講演 指導内容

- ☆睡眠の基本知識（睡眠はただの休憩ではない）
- ☆睡眠不足による経済損失
- ☆生産性を上げるビジネスパーソンの睡眠
- ☆睡眠不足で幸福感、自己肯定感が低下する
- ☆睡眠の質を上げる方法
- ☆記憶やダイエットに聴く睡眠法
- ☆仕事の敵「アフタヌーンディップ」撃退法
- ☆良い目覚めを得るための生活向上の留意点
- ☆快眠エクササイズ(実技) 他

「知ることが、チカラになる。」

近年、誤った知識や習慣により、老若問わず睡眠の質やリズムが悪くなっている方が非常に多く見受けられます。早くから自身の睡眠の特徴を知り、その特徴に合わせた睡眠を整えることで、パフォーマンスを上げ、仕事やプライベートを充実させて結果を出してゆきましょう。さらに従業員個々の健康を維持し、将来的な疾患や心身の健康障害を防ぎ健康習慣を築いてゆきましょう。



担当：諏訪直人
睡眠健康指導士

問合せ 健康運動支援研究所

hesrc.suwa.naoto@gmail.com

HP

hesrc.com

睡眠不良がもたらしている世の中への影響

※睡眠の質で悩む人は4人に1人 ※特に男性ビジネスマンの5人に1人は治療が必要とされています

※毎夜の「大きないびき」は呼吸障害です

※無呼吸障害は、いびきや日中の眠気に留まらず、脳卒中、心臓病、糖尿病など生活習慣病の原因となり、それを悪化させます

※海外の研究で、睡眠不足の脳は軽い酩酊(酔っぱらう)状態と同様にパフォーマンスが下がると報じている

※睡眠不良で自殺リスクが66%も増加するといわれている

※睡眠専門医は、国内の患者の7~8割は睡眠時無呼吸症候群であるという

※睡眠時無呼吸症候群の放置は、8年間で約4割りが死亡

※就労者に「昼寝(パワーナップ)習慣」が定着すれば、日本経済は良くなる



社会問題として認知されている、睡眠障害がきっかけの事故

1986年 チェルノブイリ原子力発電所事故 (原因については諸説あり)

1986年 アメリカ、スペースシャトル・チャレンジャー号の爆発事故

1989年 アラスカ沖タンカーの座礁 大量の原油が流出した事故

2003年 JR 西日本山陽新幹線の事故

2012年 関越自動車道ツアーバス走行中に壁に激突 乗客ら45人死傷

アメリカでは1990年代に入って、睡眠不足が招く判断力・集中力の欠如や、作業効率の低下への関心が高まりました。日本では最近になってやっと関心を持たれるようになってきました。

医療、警察、消防、製造等の「交代勤務」に従事する人の多くが、 睡眠トラブルが原因の体調不良に悩んでる

睡眠障害が原因の日本の経済損失は15兆円にものぼるとされ、事態は深刻です

世界的シンクタンク「ランド研究所」(米国)によると、睡眠が十分にとれていないことに起因する「働き手が病気で減る」「仕事のパフォーマンスが落ちる」といった影響がGDP比で最も深刻とされたのは日本であった。GDP比2.92%が睡眠不足により損失しているとの結果。金額でいうと約15兆円と試算されている。睡眠を削ってまで一生懸命働いているはずが、実は睡眠不足が大きな損失につながっているという皮肉な結果となった。睡眠不足によってダメージを受けるのは、個人の生活だけではなく、企業や社会に非常に大きな損失となっています。引用：「Why Sleep Matters: Quantifying the Economic Costs of Insufficient Sleep」/RAND CORPORATION

精神的な病は、不眠が引き金となることが多く、また、逆に精神的な病になると睡眠不足が引き起こされるというのが一般的な傾向です

特に、うつ病の場合は「不眠」が診断基準の項目となっていることから解るように、かなりのケースで、不眠症状と同時に発症します。このような場合は、市販の睡眠薬で一時的に眠れるようになったとしても、問題が根本的に解決するわけではありません。

慢性的な睡眠不足、放っておくと大変なことになるかも知れません…

不眠症・睡眠障害を見直し、仕事の生産性を上げ、ビジネスパーソンの健康維持のための根本的な原因を探ってみましょう。