

今月の相談事例（平成29年6月）

顧問先社長 経営幹部各位

〒428-0006 静岡県島田市牛尾1158-3
三浦労務経営事務所
特定社会保険労務士 三浦 茂
TEL 0547-45-5811/FAX 0547-45-5821
URL <http://masterslink.jp/sr/miura/>

【相談内容】

従業員が不眠がちのようで、仕事のことや将来のことが不安だと訴えてきました。睡眠は、どのように理解しておけば良いのでしょうか？8時間、しっかりとらないといけないものなのでしょうか？

【アドバイス】

まず、睡眠障害とは、不眠や過眠、寝ても眠い状態等、睡眠に何らかの問題がある状態をいいます。さらにこのような症状によって集中力が低下し、日常生活や社会生活に支障をきたしてしまっている場合、不眠症等と考えられます。成人のおおよそ4人に1人が不眠で悩んでいます。また、女性に多くみられるのも特徴です。

【代表的な不眠の症状】

- ① 入眠困難 寝つきが悪くなかなか眠れない
- ② 睡眠維持困難 睡眠中にしばしば目が覚めてしまう
- ③ 早朝覚醒 まだ眠いのに朝早く目が覚めてしまい、再び入眠できない
- ④ 熟睡困難 十分な時間眠ったはずなのに熟睡した感じがない

これら4つの症状は、組み合わせあって起こることもあります。不眠症の原因は人によって様々で、その原因によっては生活習慣を見直すだけで大丈夫な場合や、医師による治療が必要になる場合もあります。

【不眠症の主な原因】

- ① 身体的原因 アトピー性皮膚炎や慢性頭痛、ぜんそく発作などの身体疾患の症状である、かゆみ・痛みが原因。
▶ 身体的な病気や症状を治療することで改善されることがある。
- ② 薬学的原因 服用している薬（代表的な薬は、抗がん剤、自律神経、中枢神経に働く薬、ステロイドなど）や、アルコール、カフェイン、ニコチンなどが原因。
▶ 服用している薬、飲酒、喫煙、カフェイン摂取の習慣を確認、見直しすることが必要。ドリンク剤には意外とカフェインが多く含まれているので注意が必要。
- ③ 生理学的原因 時差ボケや生活リズムの変化。また、室内温度、体温、明かりなどの生活環境も原因。
▶ まずは少しでも眠りやすい住環境を整える。例えば就寝前には照明を落とし、起床時には明るくするなどの光のコントロールを行う等。
- ④ 精神的原因 日常生活でのストレスや不安、緊張などが原因。また、精神や神経の病には不眠を伴うことが少なくない。不眠だけでなく、憂鬱な気分や楽しかったことが楽しく思えない等の症状が続く場合はうつ病かも。慢性的な不眠症では、3分の1から半数は何かしらの精神医学的な疾患を持っているともいわれているため、憂鬱な気分が続くときは注意が必要。
▶ リラックスするための工夫。場合によっては専門医師に相談して、適切な治療を行う。

■睡眠をとらないとどうなるか■

1965年に米国で行われた断眠実験では、17歳男子が断眠開始4日目には気分の沈み、イライラ、幻視、妄想がみられ、7、8日目には言葉が不明瞭となり記憶力・集中力の低下が目立つようになり、11日目には思考力もかなり低下しました。しかし、様々な身体機能には問題なく、15時間の睡眠後、後遺症もなく全て正常に戻りました。このことから、眠らないと様々な不調をきたすという睡眠の重要性が提示されましたが、それに加えて眠れば回復するという睡眠のもつ回復力についても提示されたというわけです。このように、睡眠には心身の疲労を回復する働きがあります。そのため、睡眠が量的・質的に不足したりすると健康上の問題や生活への支障が生じてきますし、心の病につながることもあります。また、生活習慣病のリスクにつながることもわかってきています。

■良質な睡眠とは■

良質な睡眠とは「朝起きた時に、良い目覚めであること」「日中生活が快適に過ごせること」が出来る眠りのことです。理想的な睡眠時間は個人差がありますが、標準的な必要睡眠時間は6時間以上8時間未満で、日の長い季節では短くなり、日の短い季節では長くなるといった変化を示します。自分に必要な睡眠時間以上に長く睡眠をとったからといって健康になるわけではありません。日中の眠気で困らない程度の自然な睡眠が一番といえるでしょう。

また、睡眠や生活リズムを司っているのは自律神経です。行動的な状態の時には「交感神経」が優位になり、リラックスモードになると「副交感神経」が優位になります。良質な睡眠をとるには、入眠までに副交感神経が優位になっている状況をつくらなければなりません。そのためには、まず寝つきの段階が非常に重要です。

【適切な睡眠環境作りの例】

- ✓ カフェイン 覚醒作用、利尿作用があるため、摂取は就寝4時間前までに。
- ✓ ニコチン 吸入直後はリラックス作用があるがその効果はすぐになくなり、覚せい作用のみが数時間持続。
- ✓ アルコール 眠くなるが、睡眠後半は睡眠を浅くする。また、利尿作用もあるため摂取は就寝4時間前までに。
- ✓ 食 事 空腹、満腹は覚醒の原因に。規則的な食事習慣を心がける。
- ✓ エクササイズ 寝る2～3時間前の軽い運動は睡眠を促進する。寝る直前の運動は避ける。
- ✓ 環 境 静かな環境、きれいな空気を整える。また、室内を自分にあった快適な温度にする。
- ✓ 明 かり 寝る前の強い明かり（携帯・テレビ）は避ける。朝は日光を浴びる。
- ✓ 入 浴 熱いお風呂は避ける。入浴は就寝の2時間前がよい。冷え性を改善する。

■健康づくりのための睡眠指針■

厚生労働省が発表した「健康づくりのための睡眠指針2014」では、睡眠12箇条を掲げています。これは、良質な睡眠を得るための知識や情報を提供し、不眠症の方の睡眠を改善することを目的としています。

第1条 良い睡眠で、からだもこころも健康に。

良い睡眠で、からだの健康づくり 良い睡眠で、こころの健康づくり 良い睡眠で、事故防止

第2条 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。

定期的な運動や規則正しい食生活は良い睡眠をもたらす 朝食はからだとこころのめざめに重要
睡眠薬代わりの寝酒は睡眠を悪くする 就寝前の喫煙やカフェイン摂取を避ける

第3条 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。

睡眠不足や不眠は生活習慣病の危険を高める 睡眠時無呼吸は生活習慣病の原因になる
肥満は睡眠時無呼吸のもと

第4条 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。

眠れない、睡眠により休養感が得られない場合、こころのSOSの場合あり
睡眠による休養感がなく、日中もつらい場合、うつ病の可能性も

第5条 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。

必要な睡眠時間は人それぞれ 睡眠時間は加齢で徐々に短縮
年をとると朝型化、男性でより顕著 日中の眠気で困らない程度の自然な睡眠が一番

第6条 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。

自分にあったリラックス法が眠りへの心身の準備となる 自分の睡眠に適した環境づくり

第7条 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。

子供は規則正しい生活を 休日に遅くまで寝床で過ごすとは夜型化を促進
朝目が覚めたら日光を取り入れる 夜更かしは睡眠を悪くする

第8条 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。

日中の眠気が睡眠不足のサイン 睡眠不足は結果的に仕事の効率を低下させる
睡眠不足が蓄積すると回復に時間がかかる 午後の短い昼寝で眠気をやり過ぎ効率改善

第9条 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。

寝床で長く過ごしすぎると熟睡間が減る 年齢にあった睡眠時間を大きく超えない習慣を 適度な運動は睡眠を促進

第10条 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。

眠たくなってから寝床に就く、就床時刻にこだわりすぎない
眠ろうとする意気込みが頭を冴えさせ寝つきを悪くする 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに

第11条 いつもと違う睡眠には、要注意。

睡眠中の激しいいびき・呼吸停止、手足のびくつき・むずむず感や歯ぎしりは要注意
眠っても日中の眠気や居眠りで困っている場合は専門家に相談

第12条 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

専門家に相談することが第一歩 薬剤は専門家の指示で使用

■不眠症に対する効果的な治療法■

現在、不眠症に対する効果的な治療法として①睡眠薬と②認知行動療法による治療があります。メリットデメリットは以下の表の通りになります。認知行動療法は当事務所でも行っていますので、ご相談下さい。

	睡眠薬治療	認知行動療法
メリット	服用したその日から寝付けるようになる。	不眠に対するさまざまな解決方法を身につけられる。治療が終わった後も効果が持続する。
デメリット	長期間服用していると効きが悪くなってしまふ。薬に依存してしまうと、なかなか止めにくくなることもある。	睡眠薬のように即効性はない。