

顧問先社長 経営幹部各位

〒428-0004 静岡県島田市横岡 640-2  
三浦労務経営事務所  
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】

睡眠不足が原因でうつ病になる事がある、2週間以上の不眠が続くと医師に相談した方がいい等とされていますが、実際、睡眠不足や不眠が原因で心身トラブルが起こるものなのでしょうか？また、本当に起こるものなら、どうしてなのでしょう。

### 【アドバイス】

睡眠には、体の疲れを取る・免疫力を高める・脳を休める等の役割があります。身体の疲れは横になって休むだけでもある程度回復できますが、脳は眠る事でしか休息出来ません。人間は、心と身体の健康を保つために眠る必要があるのです。良い睡眠は心身の健康だけでなく、仕事での集中力や適切な判断にも重要である事は、さまざまな研究結果からも分かっています。又、大多数の成人が必要とする健康被害が最も少ない適切な睡眠時間は7時間前後であることが判明していますが、睡眠の必要量には個人差があり、どれだけ熟睡出来るかという睡眠の質も重要です。

不眠症とは、睡眠の開始と持続、一定した睡眠時間帯、あるいは眠りの質に繰り返し障害が認められ、眠る時間や機会が適当であるにもかかわらずこうした障害が繰り返し発生して、その結果何らかの昼間の弊害がもたらされる状態の事を言います。つまり、体が疲れていて、眠くてたまらないのに、夜、布団に入っても中々眠れないと言うことが複数日に渡って続いてしまうような状態です。昨夜十分な睡眠が取れていないせいで不快感があるが日常の深刻さはない、といった状態を睡眠不足や寝不足と言います。不眠症と違い、翌日に十分な睡眠が取れるため、翌日には回復出来る状態にあります。日常の深刻さはないとはいえ、慢性的な睡眠不足が続くと、朝起きるのが辛くなり、仕事にも強い眠気を感じます。疲労、集中力困難、憂鬱感など、様々な心身の不調が生じます。睡眠とうつ病が深い関係にあることは有名で、うつ病患者のほとんどが不眠症になることが知られていますが、上記の理由から、睡眠不足がうつ病を招く事もあるのです。健全な睡眠をとっている人で、うつ症状を呈する人の割合は6.3%なのに対し、機会性不眠の人の発症率は13.0%、重度の機会性不眠の人では25.2%、長期不眠に罹患している人では36.6%と健全睡眠者の6倍近い人がうつ症状を発症していることが2012年に報告されています。（機会性不眠とは、身体疾患・精神疾患などの病気が原因ではない、緊張・興奮・気温・体長・カフェイン入り飲料水の飲み過ぎなどが原因の不眠の事）

また、たとえうつ症状を発症しなくても、成人で5時間以下の睡眠が連続して続くと、作業中のエラーが顕著に増加することが知られており、良い睡眠は心身の健康だけでなく、仕事での集中力や適切な判断にも重要であることが様々な研究から分かっています。従業員が睡眠を削っている状態は企業にとっても好ましくありません。しかし、日本人が平日にとる睡眠時間でもっとも多いとされているのは5時間台で、実に40%近い日本人が平日には1~2時間不足した睡眠で生活しているのです。5時間未満の睡眠時間でほぼ毎日すごしている人も10%程度います。「自分は短い睡眠でも大丈夫」と思っている人もいます。実際に、日常的に5時間未満の睡眠しか取らず、それでも日中に強い眠気を感じずに正常に日常生活を送れる人もいます。しかし、それは日本人の0.5%程度と考えられていますから、ほとんどの人は「大丈夫」ではないのです。休日に、平日より2時間以上長く寝ている場合は、睡眠不足である何よりの証拠です。

昨今、日本人の睡眠時間は年々短くなっています。又、働く年代に単なる寝不足から思い不眠症まで幅広い範囲で睡眠障害の人が増えています。その中でも、毎晩続く慢性的なものではなく、軽い睡眠障害が特に働く世代に増えているのです。軽い睡眠障害であっても、心身の不調につながります。それが遅刻や欠勤、意欲低下をもたらすこともあり、不眠症になってしまった場合、事態はより深刻化します。勤務態度や作業効率が思わしくない従業員には、このような睡眠問題が影響しているのかもしれない。裏面に記載した企業のとれる睡眠問題対策を参考にして、メンタル問題の防止や作業効率の向上への働きかけをしてみたいかでしょうか。

## 【企業がとれる睡眠問題対策】

### 深夜残業がある職場

人間は、起床後 13 時間程度をピークに一気に平均作業能力が低下していきます。17 時間経つと、酔っ払い運転並に平均作業効率が低下します。深夜残業は、高い賃金を払って、酔っ払いを雇っているようなものなのです。残業にも損益分岐点があり、深夜残業は割に合いません。今の従業員数では深夜残業をするしかない状況なのであれば、従業員を増員し、個々の負担を軽減するのが賢明です。

### 残業の多い職場

残業が深夜まで及んでいなかったとしても、残業多い場合にはもちろん改善が必要です。増員、作業効率改善、従業員の意識啓発等を行いましょ。残業削減により、疲労の蓄積がなくなり、作業意欲が向上し、その結果、作業効率が上がり、残業の必要がなくなることも十分あり得ます。又、睡眠不足が続くと、3 日目に影響が大きくなるので、週の真ん中をノー残業デイにすることで、作業効率の向上に繋がります。もちろん、その日には十分な睡眠を取るようにと指導する事が大切です。

### 交代勤務のある職場

夜勤中の休憩時間に 15~20 分程度の仮眠を取る事で、眠気や注意力低下、疲労感などが軽減出来ます。そういった事を従業員に伝え、仮眠を推奨しましょう。昼間の睡眠時には遮光カーテン等を締め、光を遮断し、起きた時には電気の光でも構わないので明るい光を浴びるように指導しましょう。

### 睡眠不足の疑われる従業員のいる職場

睡眠不足により体調不良や日中の眠気などの問題が起きている場合は、本人にそのことを自覚させ、休日に睡眠不足を解消する方法ではなく、平日の睡眠時間を少しでも長くするように指導する事が必要です。昼休みの 15 分程度の仮眠は、午後の眠気解消と効率アップに効果的なので、職場全体に導入するのも良いでしょう。更に、仮眠前にカフェイン飲料を飲んでおくと、仮眠が終わる頃に効いてくるため、より効果的です。平日の睡眠不足は休日に解消する必要がありますが、過度な昼寝などは睡眠リズムを崩す原因となるので、2 時間程度までにする事が必要です。又、睡眠障害が疑われる従業員には、メンタル問題に発展する事も懸念されます。出来るだけ早期に、睡眠障害が軽度なうちに改善させましょう。

### メンタル問題を減らしたい・予防したい職場

睡眠障害の発見は、メンタルヘルス不調者の早期発見、早期対応に繋がります。従業員によく眠れているか、何時間程度寝ているのかを聞き取り調査し、睡眠時間が短いようであれば平日の睡眠時間を長くするように指導します。過度の不眠や、睡眠障害に加えて食欲低下や、無力感などを感じている場合はメンタルヘルス不調である事が疑えます。場合によっては病院への受診を促して下さい。睡眠指導につなげるだけでなく、メンタルヘルス不調者のフォローを行い、うつ病などの予防も行う事が出来ます。不安や緊張は健全な睡眠を妨げ、メンタル面に影響を及ぼす可能性があります。業務過多・業務配分がアンバランス・パワハラ等、安心して仕事を行えない環境にある場合は、まずそれを改善しましょう。そのためにも、聞き取り調査は重要と言えます。

### 睡眠問題を抱える従業員には以下のような指導をしましょう

- ① 就寝・起床時間を一定にする
- ② 睡眠時間にこだわらない
- ③ 太陽の光を浴びる
- ④ 自分流のストレス解消法を
- ⑤ 寝る前にリラックスタイムを
- ⑥ 寝酒はダメ
- ⑦ 快適な寝室づくりを

眠れない日が続くと「また今夜も眠れないのではないかと不安になり、焦るあまり目がさえてしまうこともあります。そのため、一過性で終わるはずだった不眠が慢性化して不眠症になる場合もあります。睡眠問題を抱える従業員へ、企業が出来る働きかけは、眠ろうと意識させるのではなく、不安にならない、緊張しない、リラックス出来る環境を提供する事が大切です。

どうしても不眠が治らないときには専門医に相談をしましょう。不眠症は精神科や心療内科で扱います。精神科へいくのは気が重いという場合はまずかかりつけ医に相談してみるといいでしょう。