

今月の相談事例（5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、会社を休みがちになりました。なんでも、夜寝られないということで、医者から睡眠導入剤を処方され、服用しているようです。睡眠と欠勤と何か関係があるのでしょうか？

【アドバイス】

精神疾患の恐れもありますので、本人から症状や医師の診断内容について詳しく伺った方が良いです。状況によっては、診断書を提出させ、休業の手続きに入った方が良い場合もあります。

睡眠と健康の関係については、滋賀医科大学睡眠学講座特別教授の宮崎総一郎氏が、睡眠について2010年に出版された『脳に効く「睡眠学」』（角川SSS新書）という睡眠についての基礎知識を学べる分かりやすい本がありますので、その抜粋を掲載します。詳細は、本を購入して確かめてください。

1. 睡眠の効能

- (1) 睡眠は、単に記憶の消失を抑えるだけでなく、記憶を向上させる効果がある。
- (2) インプットされた情報を必要なものと不要なものに選別して、必要なものは記憶させ、不要なものは消去するという作業が脳の中で行われている。それが睡眠です。
- (3) 睡眠に記憶を定着させ、向上させる働きがあり、理想的な睡眠は、学習した直後に眠ることです。
- (4) 直後に眠ることは、運動技能の習得（ゴルフのレッスンなど）にも言えることです。



2. 睡眠不足の弊害

- (1) 睡眠不足を積み重ねると、人はさまざまな不調に襲われます。集中力の低下、イライラといった、仕事や作業のミスにつながるマイナスの影響が表れてくるのです。
- (2) 高校生で成績の良い生徒は、早い時期に就寝して、睡眠時間も長い。睡眠不足の影響が成績の低下につながっているという報告があります。
- (3) 交感神経が緊張することが分かりました。交感神経が緊張すると、血液や心拍数が上がります。必要以上の興奮状態は、心臓に大きな負担をかけることとなります。
- (4) 交代勤務の経験年数と心臓病のリスクについての調査結果では、勤続年数が長くなればなるほど、心臓病のリスクが上昇しています。
- (5) 交代勤務の経験年数とうつ病の有病率の調査結果では、勤続年数が5年を超えると有病率が30%近くに急上昇します。
- (6) 4時間睡眠だと、糖分解する働きを持つインスリンの分泌が低下し、血糖値も高くなっていたのです。この状態が慢性化して悪化すると、糖尿病になってしまいます。また、糖尿病患者の8割が、何らかの睡眠障害をもっているという調査結果もあります。

3. 睡眠の基礎知識

- (1) 人間は、眠っている間に脳と身体を回復させています。
- (2) 成長ホルモン（成人では傷ついた組織を回復させる）の分泌がピークになっているのは、人が眠りに入った直後の深い眠りが訪れる時間帯です。この最初の深い眠りで人間の体は、成長ホルモンを活発に分泌して、一気に疲労を回復させています。
- (3) 「睡眠時間と死亡の危険率」で、最も危険率が低いのは6.5時間～7.4時間睡眠の人で、睡眠時間が短くなるほど危険率は上がっていますが、睡眠時間が長い人も上がっています。
- (4) 眠りのメカニズム

- ①どんなに眠っても眠気はやってくる
- ②太陽とともに覚醒と睡眠のリズムを刻んでいる
- ③メラトニンとは、眠りと密接な関係のあるホルモンで、夕方頃から分泌が増え始め、深夜に最大分泌量となる
- ④メラトニンは、体温を下げ、呼吸や脈拍、血圧を低くし、副交感神経を優位に保って気持ちを落ち着かせて眠るために適した生理的変化を引き起こす



- ⑤人間の体内時計は25時間周期のリズムですが、毎朝太陽光によってリセットし、24時間周期で活動できるようにしている
- ⑥朝の光の刺激を受けてから15～16時間後にメラトニンが生産され、眠くなる。
- ⑦眠る時間は、起きた時間によって決まる。
- ⑧朝の体内時計のリセットには、2,500ルクス以上の明るさが必要
- ⑨分泌量が増えている夜の時間帯に再び光の刺激を受けると分泌は抑制されてしまう
- ⑩テレビやスマホ、PCの強い光は、交感神経も刺激し、眠気を失せさせる
- ⑪睡眠不足の典型的な原因は、夜、眠りに入る時間が遅くなってしまいうのに、朝は決まった時間に起きなくてはならないというパターン
- ⑫睡眠不足は、午後2～4時の15～20分程度の仮眠で補える
- ⑬眠気のピークは、深夜2～4時と午後2～4時の間
- ⑭脳は活動中、脳内に疲労物質を貯め続け、その疲労物質が眠気を引き起こす
- ⑮体温が下がると眠くなるが、体温が最も下がっている時間帯は、深夜2～朝8時
- ⑯寝酒は、寝付きは良いが、血中の低酸素状態を引き起こすことによる眠りの質的低下と中途覚醒作用による眠りの量的低下を招き、睡眠不足を引き起こし、慢性化は危険
- ⑰カフェインは、疲労物質が睡眠中枢に眠りを働きかけるのをブロックして脳を覚醒させるだけでなく、深い眠りを少なく、眠りから覚める時間を早めてしまう

4. 充実させる睡眠の知識

- ①部屋を暗くして眠る
- ②わずかでも朝日が差し込む窓を設ける
- ③就寝時温かく、就寝後に温度が下がる環境づくり（例：湯たんぽ）
- ④眠気が訪れてからベッドに入る
- ⑤「眠る時間」より「起きる時間」にこだわる
- ⑥体温上昇をもたらす運動は、夜9時までに終える
- ⑦寝る前にテレビやスマホ、PCは見ない
- ⑧夜遅い食事はできるだけ摂らないか、摂っても少なくする