

ストレス & ヘルスケア

2017年
秋号

No.226

2017年10月20日発行



公益財団法人 **パブリックヘルスリサーチセンター**
Public Health Research Foundation

当法人はストレスが心身の健康に及ぼす影響等を調査研究し、教育研修、相談、出版、健康診査、臨床研究支援、研究助成などを通じて、疾病予防や健康増進など国民保健の維持向上を目指す公益法人です。

特集 心身の健康と睡眠

働く人の睡眠問題

東急病院 健康管理センター 伊藤 克人

健診の現場より、睡眠時無呼吸症候群……………	4
不眠チェック……………	5
睡眠教育とは……………	6
睡眠を改善する薬……………	7
お知らせ(法改正、セミナー等)……………	8



よい睡眠は心と体の健康に欠かせません。慢性的な睡眠不足は、昼間の生活の質に影響し、ミスや事故の原因ともなります。本号は特集原稿に「働く人の睡眠問題」を、健康情報では、健診の際にお伺いするご質問をご紹介します。睡眠時無呼吸症候群、不眠チェック、よい睡眠のためのヒント、睡眠のための薬についてご紹介します。ぜひ、皆様のよい睡眠にお役立てください。

働く人の睡眠問題

◎まず、長時間労働と睡眠の問題から…

働く人の過重労働がいろいろと問題になっています。ところで厚生労働省は、長時間労働と精神障害の関連について「恒常的な長時間労働は精神障害の準備状態を形成する要因となる可能性が高い」(2001年)としています。つまり長時間労働そのものを精神障害の要因として捉えるのではなく、さらに何らかの要因が関わって精神障害が発生するというように捉えています。実際に精神障害が労災認定される場合には、パワハラなどの人間関係や仕事の量的・質的負担感など時間以外の要因も大きく影響しています。

したがって、労災自殺などのマスコミの取り上げ方として、当月100時間超の所定外勤務を続けたことが強調されますが、その予防を考える場合には、本当はそれ以外の要因の存在にも目を向けることが必要です。

一方、長時間労働と脳・心臓疾患との関連については、厚生労働省は「長期間(発症前概ね6か月間)にわたる過重労働負荷(長時間労働)は脳・心臓疾患の発症要因である」(2002年)としています。実際に月時間外労働60~80時間は脳・心臓疾患のリスクを2~3倍に増加させるといわれており、精神障害の場合とは異なり、長時間労働自体が発症に関係するとされています。

- ◆ 長時間労働は睡眠時間を減少させます。
- ◆ 睡眠は「生きるために不利な状況」に対処します。
- ◆ あなたの状況に合わせて眠る工夫を。
- ◆ 眠れたら眠れたなりに、眠れないなら眠れないなりに、新たな一日に気持ちを向け、まずは踏み出しましょう。

このように長時間労働は心身にいろいろな影響を与えますが、一日は24時間なので仕事をする時間が長ければ、当然仕事以外の時間が減少します。結局、長時間労働の影響は睡眠時間の減少をもたらし、私たちにいろいろな影響を与えることとなります。

◎眠らないとどうしていけないの?…

この問いに答えるために、私たちがどのような時に眠りに入るのかを思い起こしてみましょう。

私たちは、仕事に集中して沢山のことをこなし、その結果、「ああ疲れた、もう頭が回らない」と感じるようなときには眠くなります。また「明け方まで仕事で頑張った」というような時も眠気を感じるでしょう。さらに一日中動き回っていて「もうくたくただ、早く休みたい」と横になった途端に眠気が襲ってきます。

一方、「寒気がする、熱があってだるい」というように病気になったときにも、寝床に入ると眠くなります。

私たちの体には、「生きるために不利な状況」を感知して、生きるために必要な心身の状態を維持する働きがみられます。

精神的な疲労の結果、集中力が低下したり、イライラしたりという状態は、仕事の能率低下や対人関係の無用な軋轢を招き、職場でも「生きるために不利な状況」が生まれます。精神的な疲労のために自然に眠気が襲って休息に向かうということは、仕事や対人関係での普段の良い状態を維持するための体の自然な働きです。

身体的な疲労の結果、身体の動きが鈍くなりテキパキと仕事が出来なくなるというもの、やはり「生きるために不利な状況」です。そこで横になれば自然に眠くなり、目が覚めれば元気な自分に戻っているでしょう。

また、病気もやはり「生きるために不利な状況」です。横になれば疲れてもいないのに眠気が襲いますが、その間に病気を治すための免疫機能が活発に働きます。

これでお分かりのように、眠らないと体に備わった「生きるために不利な状況」に対処する機能を働かなくなってしまうからです。

◎眠らない人はどうしたらいいの？…

眠らない人の中にはわざと眠らない人や眠ってはいけない人、本当は眠りたいけど眠れない人がみられます。

わざと眠らない人の中には、眠らないで仕事をしたり、好きなゲームに興じる人などがみられます。しかしその結果「生きるために不利な状況」が昼間に現れ、仕事の能率低下やアイデアが浮かばないという創造力の低下などがみられます。昼間「どうも本調子でない自分」に気づいたときは、「生きるために不利な状況」を解決してくれる睡眠の大切さに是非目を向けてください。

眠ってはいけない人とは、例えば夜勤をしている人で、夜中にこそ「生きるために不利な状況」にならないことが必要な人です。昼間動いていた人は夜勤前の疲労を解消するために仮眠が大切です。また日中ある程度の睡眠がとれた人は夜勤後の仮眠で疲労が解消されます。

本当は眠りたいけど眠れない人にはうつ病のような病気の人みられますが、日中の緊張が持続して寝つきを悪くしている人もみられます。うつ病のような病気では特に精神的な面で「生きるために不利な状況」を解決する体のしくみが働きづらくなっており、やはりうつ病自体を回復させるための治療が必要です。一方、大事な仕事のことが気になって帰宅後も緊張が持続する人がいます。寝床でも仕事のことが頭に浮かんで眠れないという状態です。このまま眠れないと翌日は集中力が続かなくなり、結局仕事もはかどらないという悪循環になります。まさに「生きるために不利な状況」に直面するわけですが、この場合は自然な睡眠

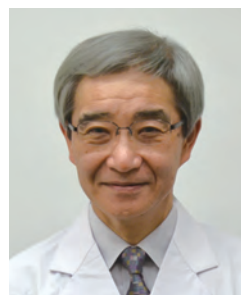


のための準備をすることが大切です。それにはリラックスするような工夫、月並みですが38～40℃くらいの入浴や仕事とは関係のない軽い読書などで生まれた「ぼんやり感」が眠気を誘います。このような時に今度の休みの計画など楽しい事を考えようとする、逆に細かいスケジュールが気になってそれが違う意味での緊張を生み、眠れなくなります。

また眠っているけれど眠れていないように感じる人も眠れないと訴えます。眠れないと体調が悪いと気にするわけですが、「眠ろうとすると逆に眠れなくなる。身体を休めるつもりでいると必要な眠りは自然にやってくる。翌日、眠れなかったと思っても、眠れないなりの一日を過ごすことを心がけよう」ということで、眠りへのとらわれを和らげます。

◎働いている人にとって睡眠はとても大切です。

しかし人は睡眠を意のままにすることはできません。眠れたら眠れたなりに、眠れないなら眠れないなりに、新たな一日に気持ちを向けて、まずは踏み出してみましよう。



著者略歴

伊藤 克人(いとう かつひと)

内科系心療内科医として病院での診療活動と、東急電鉄をはじめとする各社において、通常の産業医業務とともに働く人のメンタルヘルス対策に関わる活動を行っている。専門は、心身医学、産業医学、森田療法。

健診の現場から（保健師編）

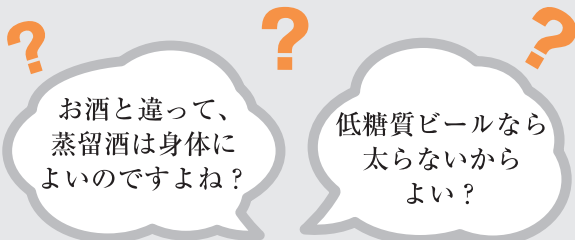
睡眠について、よくある相談を少しご紹介します。

お酒について

Q.寝る前に飲まないと言つても寝つきが悪く、ぐっすり眠れません

寝酒は睡眠を悪くします。

- ◆アルコールには入眠までの時間は短くする効果はありますが、飲酒習慣のある方には期待できません。
- ◆眠りが浅くなり、目覚めやすくなります。
- ◆寝る前のアルコール摂取は糖質とエネルギーを体内に蓄積させ、肥満を始めとする生活習慣病への近道となります。



種類が違ってもお酒の睡眠への作用は変わりません。

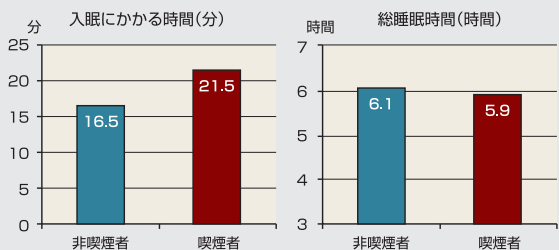


タバコについて

Q.寝る前に一服しないと、一日が終わった感じがしません

就床1時間前及び中途覚醒時の喫煙は避けましょう。

- ◆ニコチンには強い覚醒作用があります。
- ◆喫煙により摂取されたニコチンの作用は約1時間続きます。
- ◆喫煙者は「寝つきが悪く」「浅い睡眠が多く」「深い睡眠が少ない」ことが分かっています。



参考:厚生労働省,健康づくりのための睡眠指針2014

睡眠時無呼吸症候群 Sleep Apnea Syndrome: SAS

ストレスアンドヘルスケア203号「不眠」(2011/1/10発行)より

睡眠中に10秒以上の呼吸停止状態が5回以上くり返される病気です。主にひどいいびきと無呼吸の指摘、昼間の眠気、熟睡感の欠如、起床時の頭痛などの症状があります。また生活習慣病と密接に関係しており、放置すると生命に危険が及ぶことが報告されています。またSAS特有の眠気は交通事故などを起こす危険もあり、早期に適切な治療をすることが大切です。この病気は成人だけの病気ではなく、幼児、小児でもみられ、学習や発達などへの悪影響が問題視されています。

SASの原因と症状: 肥満だけが原因ではありません

睡眠時無呼吸症は、上気道が閉鎖することにより起こります。閉塞の原因は首周りの脂肪の沈着、扁桃肥大、アデノイド、気道へ舌が落ち込む、舌が大きい、鼻が曲がっているなどが挙げられます。また、日本人の中には顎が小さいため、気道がふさがれやすく、痩せているのにSASである方もいます。子どものSASはアデノイドや扁桃肥大が原因のことが多くみられます。

治療法の選択

CPAP(Continuous Positive Airway Pressure)は、経鼻的持続陽圧呼吸法といい、鼻から専用のマスクを介して空気を送り気道を広げます。最も有効性が高くかつ確実な方法治療法です。他に専用のマウスピースを用いる方法、手術療法などがあります。



あなたの睡眠をチェック:アテネ不眠尺度

次の8項目について、過去1カ月間に少なくとも週3回以上経験した得点を合計してください。

寝つきは	いつも寝つきはよい	0
	いつもより少し時間がかかった	1
	いつもよりかなり時間がかかった	2
	いつもより非常に時間がかかった 全く眠れなかった	3
夜間、眠っている途中 に目が覚めることは？	問題になるほどではなかった	0
	少し困ることがあった	1
	かなり困っている	2
	深刻な状態か全く眠れなかった	3
希望する起床時間より 早く目が覚めることは？	そのようなことはなかった	0
	少し早かった	1
	かなり早かった	2
	非常に早かったか全く眠れなかった	3
総睡眠時間は？	十分である	0
	少し足りない	1
	かなり足りない	2
	全く足りない・全く眠れなかった	3
全体的な睡眠の質は？	満足している	0
	少し不満	1
	かなり不満	2
	非常に不満・全く眠れなかった	3
日中の気分は？	いつも通り	0
	少しめいいた	1
	かなりめいいた	2
	非常にめいいた	3
日中の活動は？	いつも通り	0
	少し低下	1
	かなり低下	2
	非常に低下	3
日中の眠気は？	全くない	0
	少しある	1
	かなりある	2
	激しい	3
		合計
合計得点によって次のように判定します 0～3点…不眠症の心配はありません。 4～5点…不眠症の疑いが少しあります。 6点以上…不眠症の疑いがあります。医師に相談することをお勧めします。		

睡眠教育の実際

睡眠が労働者の心身の健康および安全性・生産性に影響を与えることから、職場での睡眠教育が注目されています。睡眠教育ではどのようなことを学ぶのでしょうか。その一部をご紹介します。

1. 必要な睡眠時間について

睡眠不足かどうかのポイントは「日中の眠気が強くあること」と「休日の過剰な睡眠時間(2~3時間)の延長」です。このいずれかに当てはまるときは平日の睡眠時間を延ばす工夫が必要です。

2. 眠りの仕組み

睡眠は「睡眠の恒常性(疲れると眠くなる仕組み)」と「体内時計(夜になると眠る仕組み)」の2つのメカニズムによって支配されます。これらを利用して、良い睡眠を手に入れましょう。

3. 朝の日光の取り込み

朝8~9時に目から光が入ると、体内時計は「今が朝である」ことを感知して、時間合わせを行い、15~16時間後に眠気が出現するように調節します。

4. 睡眠と食事

睡眠と規則正しい食生活との因果関係ははっきりしていません。ただし、夜間にとる高エネルギー食は睡眠の質を悪化させます。

5. 刺激物を避ける

良い睡眠のために、カフェイン(栄養剤、コーヒー、お茶など)は夕方以降はとらないようにし、禁煙に努め、アルコールは休肝日をもうけて適量を晩酌で楽しみましょう。

カフェイン、タバコ、アルコールは眠りを浅くします。カフェインとアルコールの利尿作用は、中途覚醒を起こし、タバコとアルコールは睡眠時無呼吸症候群の発症リスクを高めます。寝酒には催眠効果がありますが、長期にわたる寝酒習慣の結果、この効果は失われます。

6. 睡眠と運動・入浴

適度な疲労が寝つきをよくします。また、夕方に汗をうっすらとかく程度の運動をすることも入眠に効果があります。また、39~40℃のぬるめの湯への入浴でも同様の効果を得ることができる場合があります。ただし、眠る直前の運動や入浴は避けてください。

7. 睡眠環境を整える

眠る直前は、TVやパソコン、スマートフォンなどのLED画面を見続けないようにしましょう。睡眠中はできるだけ暗く静かな状態に保ちましょう。

室温や湿度が睡眠の質に影響をおよぼすとの研究報告もありますが、個人差がありますので各自で心地よい睡眠環境を整えましょう。

8. 入眠前のリラクゼーション

良い睡眠を得るため、自分なりのリラクゼーションを持つことは効果があります。例えば、呼吸法、音楽、アロマセラピー、軽い本を読む、ペットとふれあうなどはいかがでしょうか。

9. 休日の睡眠のとり方

寝坊しすぎず昼寝は短く(30分以内)しましょう。平日のリズムが崩れないことが大切です。



参考: 田中克俊, 職場での睡眠教育. ストレス科学, 30(3):211-227, 2016.

睡眠を改善するお薬について～睡眠薬と睡眠改善薬

薬に頼ったり、拒否するのではなく、上手に対応策として利用しながら、日常生活を工夫し、自然な眠りを得られるようにしていきましょう。

	睡眠薬	睡眠改善薬
入手	●医師の処方が必要	●薬局・薬店で購入可能
効果	●不眠症に使用 ※医師は症状に応じて、最適な睡眠薬を組合せ・選択しています。あなたの為に選択された睡眠薬はあなたの為だけのお薬です！	●「寝つきが悪い」「眠りが浅い」といった一時的な不眠症状に使用 ●抗ヒスタミン薬の催眠作用を利用し眠気を促す薬 ※一時的な不眠とは、「病気などによる原因のない人が経験する一過性の不眠」の事を言います。
正しい服薬と利用	●医師の説明をしっかりと聞き服用方法を守る。 ●睡眠薬を服用したら、眠気の有無にかかわらず、速やかに床に入る。(少なくとも30分以内) ●睡眠薬とアルコールを一緒に服用(飲用)すると、副作用が現れやすくなるので避ける。 ●服用を急に中止すると強い副作用が現れる事がある為、量を減らす又は中止する時は医師の指示のもとで行う。	●浅い睡眠を促す作用があるが、深く質の高い睡眠を阻害する場合もある。 ●抗ヒスタミンが含まれる一般的な薬と併用しない。→作用増強の危険性がある 抗ヒスタミンが含まれる薬 総合感冒薬、鼻炎薬、アレルギー用薬 乗り物酔いの薬、解熱鎮痛剤など

～禁忌・注意～

副作用や危険を避け、安全に効果を得ましょう

- 自分の判断で薬の量や回数を増減しない
- アルコールと一緒に服用(飲用)しない
- 車の運転を避ける
- 他の薬も服用している場合・効果や副作用が心配な時は必ず医師や薬剤師に相談する

睡眠障害に関する用語

入眠障害:寝つきが悪い

中途覚醒:夜中に度々目覚める

早朝覚醒:目覚まし時計より数時間早く目覚め、以後眠れない

熟眠障害:朝目覚めた時熟睡感が得られない



より良い健康増進サービス提供・精度向上の為、私共は、今後も一丸となり取組んで参ります

健康診断に関する動き(法改正)

第3期特定健診・特定保健指導 が2018年度より大きく変わります

- ・「高齢者の医療の確保に関する法律」、「特定健康診査及び特定保健指導に関する基準」が新たに改正されます。
- ・国民の健康寿命延伸と医療費削減に向けた健診受診率と保健指導率の向上が目的です。

労働安全衛生法に基づく健康診断(一部) が変わります

- ・健康診断の検査項目(特定化学物質など)や事後措置など
- ・診察医による検査実施可否の判断など

職域(企業)におけるがん検診に対する ガイドラインが示される予定です

- ・「がん対策加速化プラン」を軸に、働く人々とその家族のがん検診の質の向上、受診率の向上、また市町村との連携を強化する為の対策策定。
- ・がん検診のプロセス指標を導入していく為の仕組み作りにより、がんによる死亡率の減少を目指しています。

健康増進セミナーのご案内

— 実施から活用へ — 職場環境改善につながる ストレスチェック活用法

福岡 10/18(水) 東京 10/25(水)
札幌 11/15(水) 大阪 11/22(水)

※時間は、14:00~17:00の予定です。

第1部

ストレスチェック制度の今後の方向性

第2部

衛生委員会が変わる!

～ストレスチェック結果の活かし方

第3部

職場環境へのポジティブアプローチ

～ストレスチェックを活用した職場活性化の進め方

第4部

ストレスチェックサービスのご案内

お問い合わせ:健康増進センター ストレス・健康企画部
03-3251-3877

2017年度 留学生メンタルヘルス支援シンポジウム開催のご報告(7/22)

留学生の心身の健康～睡眠を考える～

学校関係者を中心に82名の方にご参加いただき、睡眠を通じた留学生のメンタルヘルス支援のためのシンポジウムを開催いたしました。「快眠のための基礎知識」(早稲田大学 西多昌規先生)では睡眠のポイントを、「留学生の睡眠問題」(東洋大学 松田英子先生)では、留学生と日本人学生との比較、不眠や悪夢とメンタルヘルスとの関連についてお話を伺いました。村上正人先生(国際医療福祉大学)の司会によるパネルディスカッションでは、専門家ではなくても、「睡眠」をキーワードとしたメンタルヘルス支援として、「あなたのことを気にしている」という気持ちをこめた「眠れている?」との声かけや、勉強に忙しい留学生であっても良い睡眠を心がけることが学生生活に良い結果をもたらすと伝えることなどが提案されました。



健康診断のお問い合わせ

健康増進センター

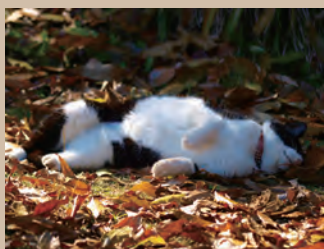
北海道支部 011-261-2000

東京支部 03-3251-3881

関西支部 06-6539-1111

西日本支部 092-286-9619

【写真紹介】「睡眠」をテーマに当法人職員より募集した写真を掲載しました。



表紙「富士山二合目の夜」渡辺優(健康増進センター東京健康企画課)、P.3「稲村ヶ崎の夜明け」竹原勇(健康増進センター統括情報管理部)、P.6「眠る猫たち」西川聖子(臨床研究支援事業事務局)、P.7杉山匡(ストレス科学研究所)、P.8「秋の昼寝」小田英樹(健康増進センター統括情報管理部)



編集発行:公益財団法人パブリックヘルスリサーチセンター 附属ストレス科学研究所

〒169-0051 東京都新宿区西早稲田1-1-7 TEL03-5287-5070/FAX03-5287-5072 <http://www.phrf.jp>

