

## 健康情報



## 冬の健康管理は“睡眠の質”から

## 年末の忙しさ、睡眠は足りていますか？

12月は忙しく睡眠不足になりがちです。働く世代の約35～50%が、目安とされる6時間を下回る睡眠しかとれていないという調査結果があります。睡眠不足は注意力の低下や事故リスクを高める要因です。睡眠の「時間」と「質」をしっかり確保し、事故ゼロの年末年始を目指しましょう。



## 睡眠不足が業務と健康に及ぼす影響

## 業務への影響

- 注意力・判断力低下 → 作業能率・生産性低下
- 認知機能低下 → 記憶力・思考力の低下
- 事故リスク増大 → 徹夜は飲酒時並みの能力低下

## 健康リスク

- 生活習慣病（肥満・糖尿病・心疾患・脳卒中）
- 精神疾患（不眠→うつ・不安障害）
- 睡眠不足は死亡リスクも上昇



## 睡眠休養感の重要性

休日の寝だめや強い眠気は睡眠不足のサインです。下図では、睡眠時間と休養感の有無が死亡リスクに関係することを示しています。**短い睡眠では休養感の有無が大きく影響**し、長い睡眠では差がほぼなくなります。睡眠で休養感が得られないと健康リスクが高まります。

## 40～64歳の成人（働く人）の睡眠時間・睡眠休養感と死亡リスクの関連（米国での調査）



## 睡眠5原則

## 1.睡眠時間と質の確保

6時間以上の睡眠を目安に、朝の「休まった感覚」を大切に。

## 2.快適な環境づくり

寝室は暗く、静かで快適な温度に。スマホなどの使用は控え、就寝前の入浴もおすすめです。

## 3.規則正しい生活習慣

朝食・運動・リラックスでメリハリを。毎日同じ時間に起きることを意識し、夜遅い食事は控えましょう。

## 4.嗜好品との付き合い方

夕方以降のカフェインや寝酒は避けましょう。アルコールやタバコも睡眠の質に影響します。

## 5.専門家への相談

眠りの悩みが続く場合は、医療機関へ相談を。睡眠障害の可能性もあります。



## 寝溜めは逆効果！

## 体内時計の乱れが健康を損ないます

休日に長時間寝る「寝溜め」は体内時計を乱し、睡眠の質を下げることで報告されています。厚生労働省のガイドラインでは、休日でも起床時間をそろえることを推奨しており、平日と休日の起床時間差は2時間以内に、昼寝は30分以内で夕方以降は避けることが望ましいとされています。



## 睡眠チェックシート

【ぐっすりへの第一歩】あなたの睡眠の「質と量」をチェックし、改善のヒントを見つけましょう！

• 厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」

<https://www.mhlw.go.jp/content/001305530.pdf>

厚生労働省「良い睡眠 毎日をすこやかに過ごすためのガイド」

<https://www.mhlw.go.jp/content/001288005.pdf>