

睡眠学入門

快適な眠りにいざなうために

第6回 睡眠衛生からみた働き方改革関連法の意義

今年4月1日に働き方改革関連法が施行されてから半年が経ちました。この法案には、労働者の睡眠衛生にも関連する①時間外労働の上限規制の導入②勤務間インターバル制度の普及促進③産業医・産業保健機能の強化――が、重要なポイントとして盛り込まれています。

日本の労働者の約4割は睡眠時間が6時間未満であり、慢性的な睡眠不足であることは以前お話ししました。その原因の一つが長時間労働であり、労働時間の延長は睡眠時間の短縮につながります。

睡眠不足は身体・精神機能に影響し、わずかな睡眠不足でも毎日続くことによりその影響は蓄積され、気づかないうちに健康上の不利益が生じます。これを睡眠負債と言います。その影響は日中の眠気のみならず、集中力低下、

健忘など、頭の働きを低下させ、さらうつつ病、アルコール依存症などのリスクも高めます。また身体的には生活習慣病、がん、免疫不全のリスク要因となり、未成年者においても学力の低下、生活習慣病、発達障害（ADHD）との関連が指摘されています。

眠気は慢性的な睡眠不足になると自覚が乏しくなる傾向があり、疲労感・倦怠感として感じられていたりします。

図は、前夜の睡眠時間と翌日の日中の眠気の強さ（脳波上眠りにつくまでの時間）「睡眠潜時」で表す」との関係を示したものです。前日の睡眠時間が短いほど日中の眠気は強く、4時間では過眠症レベルとされる8分未満となることがわかります。受験勉強や仕事で中・長期的に睡眠不足の状態が続く方が多くいらっしゃいますが、就学や業務の継続はできていても、実際は睡

眠不足による影響が大きいことがわかっています。ある研究では、4時間睡眠を2週間続けると、作業ミスの発生頻度が一睡もしない日の翌日と同程度になり、その後には十分な睡眠時間を取っても数日では元来のレベルには回復せず、さらに4時間睡眠を続けると悪影響が積み重なることが示されています（McCaughey, Pet. et al. 2013）。

働き方改革関連法では、労働時間の上限が法的に規制されただけでなく、仕事と仕事の間に一定以上の時間を設けるインターバルについても触れられ、毎日の睡眠を含めた休息の重要性が強調されました。

労働者を対象としたアンケート調査では、人間関係や仕事上のストレスと同程度に、「日々の休息時間があること」

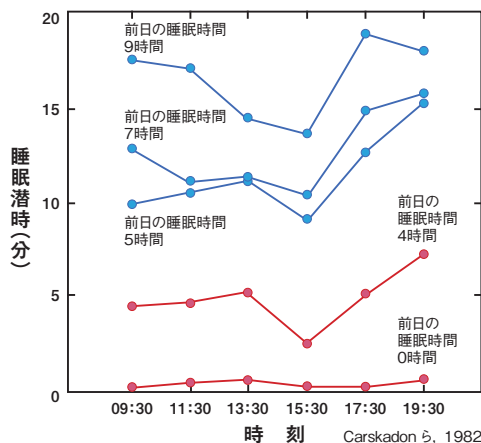
【執筆者】



小曾根 基裕
おぞねもとひろ
久留米大学医学部
神経精神医学講座准教授

1989年 東京慈恵会医科大学医学部卒業。2012年 スタンフォード睡眠研究所客員准教授、2014年 東京慈恵会医科大学准教授を経て2019年4月から現職、東京慈恵会医科大学客員教授。日本睡眠学会認定医、評議員、学会認定試験・副委員長、日本時間生物学会評議員、日本臨床神経生理学会認定医、日本精神神経学会専門医・指導医。

図 前日の睡眠時間と日中の眠気との関係



前日の睡眠時間が短いほど日中の眠気は強く、4時間になると過眠症基準（睡眠潜時8分未満）を満たす。

「睡眠」がQOLに影響していました。長い休みは将来に対する希望になりましたが、夜しっかりと休むことは日常生活の充実につながります。これを機会に睡眠を含めた休息の取り方を再考してみませんか？