

ダイバーシティPress

7号

ダイバーシティセミナー採録

体調不良のコスト削減

人と会社をいきいき活性化する！ 睡眠マネジメント

2016年3月15日開催

作業療法士・菅原洋平氏

誰もが個性を発揮できるいきいきとした職場づくりのために、体調不良によるリスクの解消、そしてコスト削減は、人事、労組、健保の方々にも共通の課題となっています。

「一人ひとりのやる気を引き出したい」「うつ病を減らし、予防したい」「生活習慣を改善して効率UPにつなげたい」「事故防止策に取り組みたい」といった切実な声に、「睡眠こそ、現代のビジネススキル」と指摘する菅原洋平先生。独自の科学的・実践的な攻めの睡眠プログラム、トレーニング研修に各界が注目する菅原先生セミナー(ダイバーシティPress連絡会事業)の採録をお届けします。

睡眠不足が不眠症になる前に 先手をうって改善を

先進国のなかで「睡眠を習ったことがない」国民は、日本人だけと言われています。睡眠を系統的に習うということは、どうやって自分のコンディションを整えていくかというスキルを学ぶということです。2006年から日本の大学病院にも「睡眠科」が設立され、日本でもようやく睡眠をきちんと専門的に考える流れができてきました。

睡眠について考える前に、まず「不眠症」と「睡眠不足」の定義をしておきたいと思います。

不眠症……睡眠の質も量も低下した状態。不眠症になると、睡眠欲求がなくなってしまいます。また、睡眠回復力、つまり睡眠を元に戻す力がなくなってしまいます。眠れないから寝ようと休みをとっても眠れません。不眠症は



菅原洋平 (すがわら ようへい)

国際医療福祉大学保健学部作業療法学科卒業後、民間病院精神科で精神科作業療法として復職支援に従事。その後国立病院機構にて脳のリハビリテーションに従事。高次脳機能障害の治療を専門とし、脳外科手術後脳治療の実践や脳治療の効果を促進させるための睡眠学研究に取り組む。平成24年ユークロナア株式会社を設立。現在は東京都千代田区のベスリククリニックにて薬を使わない睡眠外来を行うかたわら、企業を対象に、生体リズムや脳の仕組みを使った人材開発を精力的に行っている。著書『あなたの人生を変える睡眠の法則』(自由国民社)は13万部のベストセラー。

医療機関による治療が必要になります。

睡眠不足……単純な睡眠量の不足です。「眠たい、寝たい」と思っているところが違います。お休みを与えられればたっぷり眠れます。ここが病気かそうでないかのラインです。

行動誘発性睡眠不足症候群……睡眠不足は病気ではありませんが、このなかに診断名がつくものがあります。行動誘発性睡眠不足症候群というのは、意図的に「寝ないようにしよう」と思っているわけではないのに、自分の行動によって自分の睡眠を削ってしまうことが無自覚に行われている状態です。なんとなくテレビを観ていて深夜になってしまう、といったことです。こうした状態が続くと、①日中の眠気、②週末に長く眠る、③8分未満で眠るという3つの兆候がでてきます。この3つが当てはまり、睡眠の脳波が昼間に混入してくると、この診断名がつきます。

このような状態のところで、季節の変わり目を迎えたり、職場環境が変わったり、身内にご不幸があったりす

ると、不安で落ち着かなくなったり、気分が落ち込んだりして、眠れなくなってしまいます。ここで初めて異変に気づくのですが、そのときには「不眠症」になってしまっています。そうなる前、治療が必要になってしまうのです。

病気になる前から対処するのではなく、睡眠不足の段階で先手をうつ。そのために必要なのは、睡眠に関する正しい知識を身につけることです。睡眠のしくみを知り、対策を立てることで、体調不良やそこからくるメンタルの不調を大幅に減らすことができます。

まずは自分の睡眠に関心を持ち パターンを知ることから始めましょう

睡眠というのは生理現象です。ストレスとかプレッシャーとか性格とかは関係ありません。ここを混同せず生理現象としてきちんと対応することが大切です。人間の生理現象は記録を取ると安定するというしくみをもっていますので、睡眠もまずは記録を取ることから始めます。

図表は、睡眠をセルフチェックするシートです。チェックしたところを線でつないでいって、赤い部分に飛び出たところが、あなたの睡眠についての課題です。睡眠

睡眠セルフチェックシート

睡眠問題	なし	週に1回未満	週に1~2回	週に3回以上	毎日	時間帯
1 寝床についてから5分以内に眠った	①	②	③	④		夜
2 眠るまでに30分以上かかった	①	②	③	④		夜
3 何らかの理由で、途中で起きてしまった	①	②	③	④		夜中
4 夜中に目が覚めて30分以上眠れなかった	①	②	③	④		夜中
5 予定より1時間以上早く起きてしまった	①	②	③	④		早朝
6 目覚めて寝床を出るまで15分以上かかった	①	②	③	④		朝
7 十分眠ったはずなのに体がだるかった	①	②	③	④		朝
8 起床4時間後に眠気があった	①	②	③	④		午前
9 ポーっとして集中力を欠くことがあった	①	②	③	④		日中
10 起床11時間後(夕方)に居眠りをした	①	②	③	④		夕方

・トイレ ・息苦しい ・いびき ・寒い/暑い ・かゆい ・痛い ・悪夢 ・汗をかく ・体が動く
 ・子ども ・家族 ・その他 :

昨日の睡眠

・ 21 ・ ・ 0 ・ ・ 3 ・ ・ 6 ・ ・ 9 ・ ・ 12 ・ ・ 15 ・ ・ 18 ・ ・

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

理想の睡眠

実行すること :

平日

・ 21 ・ ・ 0 ・ ・ 3 ・ ・ 6 ・ ・ 9 ・ ・ 12 ・ ・ 15 ・ ・ 18 ・ ・

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

実行すること :

休日

・ 21 ・ ・ 0 ・ ・ 3 ・ ・ 6 ・ ・ 9 ・ ・ 12 ・ ・ 15 ・ ・ 18 ・ ・

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

のパターンは遺伝子によって決まる部分が多いので、他の人と比べても意味がありません。「寝つきが悪い」「途中で目が覚める」「寝起きが悪い」「ベッドに入るなり眠れる」など、その人なりのタイプがあります。「寝つきが悪い」人はその傾向を一生持ち続けるわけですが、自分のタイプが分かっているならば、それに対してどう臨むかの解決策も立てることができます。

「昨日の睡眠」を記録することも大切です。「全然寝られない」とか「一睡もできなかった」と言ったりしますが、実はけっこう寝ていることもあります。ベッドに入っていた時間と眠っていた時間の記録をつけて、自分の睡眠時間を正確に把握しましょう。

ビジネスパーソンにありがちなNG行動を見直すだけで睡眠の質がアップします

実は、私たちが日ごろやっと思いがちで、睡眠を損なうNG行動があります。すぐに改善できることばかりなので、思い当たることがあったら直してみてください。それだけで寝つきがよくなり、深い睡眠を得られ、睡眠不足を補うことができるようになっていきます。

1. ベッドにものを持ちこまない

私たちの脳は、場所と行為をセットで記憶するという特徴をもっています。ベッドで読書をしたり、テレビを見たり、携帯でメールを送ったりしていると、ベッドはそういう作業をする場所だと脳が準備して臨むので、睡眠の作業が阻害されます。ベッドや布団の上には、眠りに関係のないものは置かないようにしてください。

2. 「どこでもうたた寝」をしない

会議室でも寝るし、電車でも寝るし、お風呂でも寝るし、こたつでも寝るというように、「どこでも眠る」ことをすると、「ベッド＝睡眠」という記憶が乱れてきます。

また、「うたた寝」は質のよい睡眠を阻害する要因にもなります。人間の睡眠は、寝ていない時間が長ければ長いほど、そのあとの睡眠は深く充実するしくみになっています(睡眠圧)。ところが、帰りの電車でうとうと寝てしまう、帰宅後テレビを見ながら寝てしまうということがあると、そこで睡眠圧を失ってしまうため、本睡眠で

十分に深い眠りを得ることができなくなってしまいます。深い睡眠を確保するには、本睡眠の直前に眠らないことが重要なポイントです。

3. 眠くなる前にベッドに入らない

私たちは「寝つきが悪い」ことを経験すると、なるべく早くベッドに入っておこうという習性があります。しかし、脳が眠くない段階からベッド入っても眠りは訪れません。なかなか眠れないと余計にあれこれ考えて目が冴えてしまうことにもなるので、寝つきが悪い人は眠気が出てからベッドに入るようにしてください。

4. 起床時間をバラバラにしない

脳は、朝目覚めて網膜から光が入ったら、その16時間後に眠くなるしくみになっています。ビジネスマンは平日、だいたい同じ時間に起きて出勤しますので、平日のリズムは整っていますが、週末は朝10時11時まで寝ていることがあります。すると次に脳が眠くなるのは16時間後、夜中の2時～3時ということになります。しかし私たちは、毎日同じ時間にベッドに入ろうとします。そして眠くないのにベッドに入って「寝つけない」という状況を作っと思いがちです。

休日くらいゆっくり寝ていたいという場合には、窓際まで行ってカーテンを開けて朝の光を浴び、脳に16時間後のスイッチを入れてから、もう一度ベッドに入るようにするとよいでしょう。

5. 睡眠不足には15分の早寝を

「すぐに眠れる」「昼間に眠い」というところに該当した人は、慢性的な睡眠不足状態といえますので、1日15分の早寝を心がけてください。「毎日夜中まで仕事で寝不足など解消できない」という人でも、15分早く寝ることは不可能ではないと思います。たった15分と思われるかもしれませんが、1か月続ければ7.5時間の睡眠をとることができます。コツコツ積み上げて全体の量を上げていくことが大切です。

6. 夜中に目覚めても時計を見ない

夜中に目覚めたときに、つい時計を見て「あー、3時か。あと3時間眠れるなあ」と時間を逆算してしまいがちですが、そうすると脳は「3時に目覚めたので次は3時に

起きるように、その前から起床準備をします」というプログラムを勝手に組んでしまいます。そういうことが何度か繰り返されると、徐々になぜかいつも同じ時間帯に目覚めるとか、いつも同じ時間にトイレに起きるといったことが起きてしまいます。

反対に、夜寝る前に、「明日は6時に起きる」と3回唱えて寝る習慣をつけると、次第にその時間に自然に目が覚めるようになります(自己覚醒法)。

昼間のパフォーマンスをあげる 4-6-11睡眠の法則

人間には体内のホルモンのリズムがあり、体温のリズムがあり、睡眠覚醒のリズムがあります。そのリズムを知り、それに合わせた行動をとることで、よい睡眠と昼間の快適な活動のサイクルが作られていきます。

私はそれを、「4-6-11睡眠の法則」と呼んでいます。

朝……起床から**4時間**以内に光を見る
 昼……起床から**6時間**後に目を閉じる
 夕方……起床から**11時間**後に姿勢を正す

●起床から4時間以内に光を見る

朝、光を見るということは、窓から1メートル以内に入り自然の光にあたるということです。室内の照明では脳が目覚めるには不十分です。目覚めたら必ず窓から1メートル以内に入ってみてください。

前述したように、休みの日に二度寝してもよいですが、光を浴びて、16時間後の眠気というリズムを作ることを持ってください。脳に光を当てる時間をそろえていけば、勝手に目が覚めるようになっていきます。

●起床から6時間後に目を閉じる

睡眠覚醒リズムといって、人間の脳は1日に2回、必ず働かなくなる時間があります。起床から8時間後と22時間後です。「がんばろう」「集中しよう」という心理的なものとは関係なく、客観的に脳が働かなくなる時間です。ですから、その前に短い仮眠をとることが産業事故を防ぐ重要なポイントになります。

仮眠を有効にとるには、本当に覚醒リズムが落ちてし

まう前、その目安が起床から6時間後です。時間の長さは1分から30分まで。眠気だけを取り去りたい場合は座って眠る、頭部を固定して眠ることがポイントです。

1分目を閉じるだけで、脳波はα波に変わり、脳は睡眠をとれたこととなります。会議に入る前に1分、目を閉じる、運転する前に1分、目を閉じるだけで、業務中に眠気を減らすことができます。

●起床から11時間後だけは絶対に眠らない

人間には深部体温リズムという、内臓の温度のリズムがあり、内臓の温度が高くなると活動的になり、低くなると眠くなるというしくみで動いています。一日のうちでもっとも内臓の温度が高くなるのが起床から11時間後(夕方5～6時ごろ)、最低体温になるのが起床22時間後(明け方4～5時ごろ)です。

深部体温リズム的には、もっとも元気なはずの夕方ですが、仕事が一区切りして眠くなることもあると思います。しかし、そこで眠ってしまうと内臓の体温が上がりきらずに下がってしまいます。すると、本来は夕方から就寝に向けて下がっていく体温が下がらなくなってしまい、寝つきが悪くなったり眠りが浅くなってしまいます。

夕方寝てはいけない時間帯には、筋肉を使って体温を上げるのが効果的です。オフィスにおいては、夕方の時間帯にちょっと体操をしたり、からだを動かす作業をするとうよいと思います。座ったままでも、背筋を伸ばして座り、肩を何度か上げ下げする運動ぐらいいでも効果があります。

●ひとつを2週間続けると、からだのリズムができてくる

これらをすべてやる必要はありません。最もやりやすそうなものをどれかひとつ、2週間続けることで、からだのリズムの基準ができ、他のリズムも同調してきます。



睡眠は、誰かと比較して、どちらがよい悪いと判断するような問題ではなく、あくまで技術的なトレーニング、共通のビジネススキルとしてとらえていただければよいと思います。社員のメンタルヘルスを向上させ、職場のパフォーマンスを向上させるツールとして、まったくコストがかからないのが睡眠マネジメントなのです。

菅原先生にきく 睡眠マネジメント Q&A

Q 「寝酒を飲むとよく眠れる」という方がよくいます。寝酒と睡眠の関係を教えてください。(健康保険組合・管理栄養士)

A 睡眠導入作用はありますが睡眠の質は悪くなります
お酒の最初の催眠作用を指して「飲めば眠れる」と言われているのですが、アルコールは脳に対して、覚醒、睡眠、覚醒、睡眠と連続して出てくるのが特徴なので、飲んで眠るとその後の覚醒もついてくるため、睡眠の質は悪くなります。

「寝酒はダメ」とは言いませんが、お酒はお酒で楽しみ、睡眠は睡眠で確保するような方向に少しずつ変えていけばいいと思います。

お酒は利尿剤なので、飲めば飲むほど脱水する物質です。ビールのような薄いお酒を飲むときも、先に必ずコップ1杯の水を飲んでからお酒を飲むと、睡眠へのダメージは少なくなります。寝酒をするならコップ1杯の水を飲んでから、楽しみとして飲みたくて飲むときには水は飲まなくてもよい、と使い分けるようにしていくと、自然に寝酒という発想はなくなっていきます。

Q 睡眠は遺伝子のタイプに影響されるということですが、遺伝子による個人の傾向と、うつ状態で睡眠障害を起こしているケースというのは、どう関連づけて考えればいいですか。(企業・メンタルヘルス担当)

A 睡眠のNG行動を排除すると、かなりの方の睡眠障害やメンタルの不調が解決できます。

睡眠のパターンは、正確には50パーセントが遺伝子で、残りの50パーセントは生活のパターンによって作られていきます。ですから、お話ししたNG行動を排除したうえでチェックしたものが正しい遺伝子のパターンです。

睡眠障害についても、NG行動を典型的にやられているケースが非常に多いので、まずそこを改善したうえで、それでも眠れないなら睡眠障害や「うつ」を考えていくと、該当する方がかなり減ると思います。

私がクリニックで、患者さんに最初に睡眠についての教育をしたところ、睡眠薬や抗うつ薬などの減薬率が42パーセントにのびました。つまり、ほぼ半数の方の睡眠は教育で解決できるものだったのです。「この人はうつだから」と先に線を引いて診断するアプローチだと、メンタルヘルス不調はなくなりません。睡眠についての指導をして、それでもどうしてもうまくいかないときに初めて医療機関を使うようにするとよいと思います。

メンタルヘルス不調のすべての入り口は睡眠なので、睡眠を改善すれば防げることが多いのです。そして、睡眠を改善するスキルは、医療職でなくてもトレーニングすればできるので、社内でそういう技術を持つ人を増やしていったら、会社全体で睡眠改善に対する意識を高めていけると、社員のメンタルヘルスの向上、パフォーマンスの向上、生産性の向上、医療費のコストダウンと、いいことづくめだと思います。

Q 深夜勤務続きで慢性的睡眠不足の社員が多く、どこでも眠れるときに眠っておくというのが睡眠不足解消の手段になっています。こうした睡眠はよくないでしょうか。(放送局・福利厚生担当)

A メインの睡眠時間帯を決めること、休日の睡眠を充実させることを考えてください。

眠れるときに眠っておくことも、それはそれで必要なことです。ただ、どれがメインの睡眠なのかということも脳にわかりやすくしてあげるということは重要です。不規則といっても、記録をつけていくと夜眠っている人が多いです。だいたい3時間くらい睡眠が取れるところを本体＝メジャー・スリープとして、その時間となるべく固定されていること、たとえば深夜2時から4時は必ず寝ているというようなゾーンを決めると、1日のリズムはあまりずれません。

不規則な睡眠の方の最も大きな課題は、休日の家での睡眠が充実していないことです。仕事で睡眠が満たされていないにもかかわらず、休日にも、開放感や自分の時間を取りたいという思いで、ベッドのなかにあれこれ持ち込んでしまったりして、質のよい睡眠をとれず、メンタルの不調をきたす方が多いのです。何の制約も受けていない休日の睡眠こそ、リズムを整えるために有効利用してほしいと思います。

菅原先生の睡眠マネジメントセミナーをご希望の人事、労組、健保のご担当者様は、お気軽に赤ちゃんとママ社ダイバーシティPressチームまでお問い合わせください。

お問い合わせ: ☎03-6273-1656 または、hataraku-ikuji@akamama.co.jp