

# 毎朝の良い目覚め 大切

## 睡眠足りない日本人

目覚め方  
改革プロジェクトの概要

設立 2018年8月29日

メンバー 内村直尚・久留米  
大教授ら睡眠の  
専門家4人

活動内容 WEBサイト「目覚め方  
改革プロジェクト」  
運営  
睡眠リズム  
に関する信  
息を発信

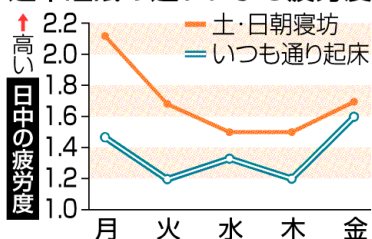
日本人の平均睡眠時間は世界で最も短く、5人に1人は

「仕事改革をするにも体内リズムの改善が大事。今年はずっと10連休があり、新入社員などリズムを崩す人が相当出そう」と内村教授は心配する。

1日からは働き方改革関連法が施行され、残業時間の大幅削減などにより、不足がちだった睡眠時間や生活上のゆとり確保が期待されている。

新年度が始まった。「生き生きとした毎日を過ごすには、朝、すっきり目覚めることが大切です」。昨年、睡眠の専門家で作った「目覚め方改革プロジェクト」のリーダー、久留米大医学部(福岡県)の内村直尚教授(神経精神医学講座)はアドバイスする。

週末睡眠の違いによる疲労度



※「Sleep and Biological Rhythms 2008」による

睡眠の問題を抱えていることが国民生活調査など多くの調査で分かっている。睡眠不足は体にどんな影響を与えるのか。17時間起きている(朝7時起き、夜12時就寝に相当)と、ビール1、2本または日本酒1、2合の飲酒状態に相当する注意力の低下を示す。同様に24時間起きていると、酒気

週末の土日、健康な人16人を対象に、寝られるだけ朝寝坊したときと、いつも通り寝たときに、平日の眠気度と疲労度を比べた研究では、全体的に朝寝坊組の方が眠気度、疲労度も高く、中でも月曜と火曜が高かった。

## 寝だめでは解消できず

帯び運転と同等の酩酊状態に相当するという。

「海外データだが、こうしたことが実験で証明されている。日本の社会は対応が緩い。人間は8時間ぐらゐの睡眠が必要で、睡眠不足が続くと、知らず知らずのうちに、脳や体への悪影響が蓄積してしまふ恐れがある」

「休日の寝だめでは寝不足が解消できないことが最近分かってきた。体内リズムを整えると、朝すっきり目覚められる」

NPO法人「健康経営研究会」理事長で産業医の岡田邦夫さんは「従業員が睡眠不足の状態では疲労度が増し、肥満や睡眠時無呼吸症候群などにも結び付く。企業にとって

もリスク」と話す。

企業で睡眠問題に積極的に取り組んでいるJR東海では、安全輸送の確保のため、乗務員の「睡眠自己管理プログラム」を導入している。

総合技術本部担当部長の清水紀宏さんは「乗務員は安全運転や時刻通りの運転などが使命だが、勤務は1人で早朝や深夜など不規則・不定型。しかし、高い覚醒状態が不可欠。眠くならないよう日々の睡眠管理のために国立精神・神経医療研究センターと共同でプログラムを開発した」と話す。

乗務員は自分で睡眠日誌を付け、出社時にパソコン画面に就寝・起床時刻や勤務時間、眠気や疲労度などを入力する。プログラムは100点満点で睡眠状態を評価し、体内リズムの周期性・逸脱度を表示。「睡眠の量が不足」「起床時刻の差を2時間以内」などとアドバイスする。

清水さんは「このシステムで作業能力の改善が確認できている。利用者からも『昼間の眠気が減り、効果が実感できた』などの意見が寄せられている」と話している。



むずかしい漢字とことば

過(す)ごす 目覚(め・ざ)め 昨年(さく・ねん) 睡眠(すい・みん)=ねむること 専門家(せん・もん・か) 改革(かい・かく) 教授(きょう・じゅ) 神経(しん・けい) 精神(せい・しん) 講座(こう・ざ) 働(はたら)き 関連法(かん・れん・ほう) 施行(し・こう)=実際(じっ・さい)に行(い)うこと 残業(ざん・ぎょう) 大幅(おお・はば) 削減(さく・げん) 不足(ふ・そく) 確保(かく・ほ) 改善(かい・ぜん) 連休(れん・きゅう) 崩(くず)す 平均(へい・きん) 最(もっと)も 抱(かか)え 国民(こく・みん) 調査(ちょう・さ) 影響(えい・きょう) 与(あた)える 就寝(しゅう・しん)=とこにつくこと。ねること 状態(じょう・たい) 低下(てい・か) 示(しめ)す 酒気帯(しゅ・き・お)び=酒をのむなどして、体にアルコールがのこっている状態(じょう・たい) 酩酊(ひどく)酒によ(よ)うこと 実験(じっ・けん) 証明(しょう・めい) 対応(たい・おう) 緩(ゆる)い 必要(ひつ・よう) 続(つづ)く 脳(のう) 蓄積(ちく・せき) 恐(おそ)れ 週末(しゅう・まつ) 健康(けん・こう) 対象(たい・しょう) 寝坊(ね・ぼう) 眠気(ねむ・け) 疲労(ひ・ろう) 比(くら)べ 全体的(ぜん・たい・てき) 解消(かい・しょう) 最近(さい・きん) 法人(ほう・じん) 健康(けん・こう) 経営(けい・えい) 産業(さん・ぎょう) 従業員(じゅう・ぎょう・いん) 増(ま)し 肥満(ひ・まん) 睡眠時無呼吸症候群(すい・みん・じ・む・こ・きゅう・しょう・こう・ぐん)=ねむっている間に呼吸が止まる病気 結(むす)び付(つ)く 企業(き・ぎょう) 積極的(せつ・きよく・てき) 輸送(ゆ・そう) 確保(かく・ほ) 乗務員(じょう・む・いん) 自己管理(じ・こ・かん・り) 導入(どう・にゅう) 総合(そう・ごう) 技術(ぎ・じゅつ) 担当(たん・とう) 時刻(じ・こく) 勤務(きん・む) 不規則(ふ・き・そく) 定型(てい・けい) 覚醒(かく・せい)=目がさめること。目をさますこと。また、意識(い・しき)をはっきりさせたり興奮(こう・ふん)させたりすること 不可欠(ふ・か・けつ) 医療(いりょう) 共同(きょう・どう) 日誌(にっ・し) 起床(き・しょう) 時刻(じ・こく) 勤務(きん・む) 満点(まん・てん) 評価(ひょう・か) 周期(しゅう・き)=同じ運動をくり返すものが、それを一回するのにかかる時間 性(せい) 逸脱(いつ・だつ) 表示(ひょう・じ) 量(りょう) 差(さ) 以内(い・ない) 能力(のう・りょく) 改善(かい・ぜん) 確認(かく・にん) 利用者(り・よう・しゃ) 減(へ)り 効果(こう・か) 寄(よ)せ 概要(がい・よう) 違(ちが)い

【問1】 生き生きとした毎日を過ごすためには何が大切と書かれているでしょう。

【問2】 仕事改革するにも何が大事と書かれているでしょう。

【問3】 日本人の5人に1人が抱えているのはどんな問題でしょう。

【問4】 人間にはどれくらいの睡眠が必要なのでしょう。

【調べてみよう】 自分の1週間の睡眠時間について調べてみよう。

【問1】 生き生きとした毎日を過ごすためには何が大切と書かれているでしょう。

朝, すっきり目覚めること

【問2】 仕事改革するにも何が大事と書かれているでしょう。

体内リズムの改善

【問3】 日本人の5人に1人が抱えているのはどんな問題でしょう。

睡眠の問題

【問4】 人間にはどれくらいの睡眠が必要なのでしょう。

8時間ぐらいの睡眠

【調べてみよう】 自分の1週間の睡眠時間について調べてみよう。