

仕事のパフォーマンスアップに寄与する 産業保健アプローチ

よりよい睡眠と 健康・くらし・働きがい

～エビデンスに基づく問診と活用法～

日本人の5人に1人が睡眠に悩んでいるといわれる時代。今、睡眠改善の取り組みは、社員の仕事のパフォーマンス向上に欠かせない要素となっている。今回は、東邦大学 産業精神保健・職場復帰支援センター教授・小山文彦先生を講師に招き、エビデンスに基づく問診と活用法を学んだ。

また、こころの耳運営事務局石見氏からは、「こころの耳」掲載のストレスチェック制度の取り組み事例の紹介をしていただき、職場環境改善のアプローチ法を学習した。



よりよい睡眠と 健康・くらし・働きがい

小山 文彦先生（東邦大学 産業精神保健・職場復帰支援センター 教授）



2019.1.11 伊藤忠商事東京本社ビル会議室にて

● 本人の自覚を聞くことがポイントになる

不眠症の一般診断基準は、睡眠がうまくいっていないという自覚と訴えがあり、日中の精神・身体機能に影響を伴うことが求められる。

不眠重症度の測定に世界的に使われているのが「アテネ不眠尺度 (AIS)」である。最近是不眠重症度質問票 (ISI) もよく使われる。これらに共通しているのは睡眠時間についての問いはなく、睡眠の良し悪しや日中の活動といった本人の自覚を聞くことだ。これまでの研究から、客観的に捉えた生理的機能としての睡眠だけでなく、どのくらいぐっすり休めたか、疲れが取れたかなどの主観的な体験は、睡眠の良し悪しに大きく影響することがわかっている。

● 睡眠障害と疾病の関連

これまで私たちのグループが行ってきた研究では、睡眠障害に用いる問診項目 (Insomnia score : IS / 図1 参照) の得点が高いほど、前頭葉の血流低下を招く傾向があり、このことから睡眠障害と抑うつとの相関性を確認した。またうつ病通院治療中の患者さんを対象とした調査では、ISは抑うつの重症度、自覚的疲労感、悲観、自殺念慮と有意に関連していた。

約5,000人の労働者を対象とした調査では、全職種・男女に共通する抑うつの悪化の因子は「問題不眠あり (IS ≥ 3)」、「疲労スコアが高い」の2項目であった。また、生活習慣病 (非感染性疾患) や腰痛など慢性疾患等を持つ人は、ISの得点が高い。睡眠不足や不眠症はうつ病や生活習慣病、疲労、慢性疼痛等の危険因子であると考えられる。

● 覚醒のカギを握る「オレキシン」

我々が眠るということは眠気と覚醒の戦いである。この眠気と覚醒に関係するのがコルチゾールとメラトニンである。起床時に太陽光を浴びて、セロトニンが朝よいスタートをきってくれば、約14～16時間後に主役のバトンメラトニンに渡して自然と眠気が訪れる。眠れない人の多くが「眠気がこない」というが、眠気がこないのではなく、覚醒度が強く鎮まってくれないということなのである。

覚醒の調節に重要な働きをしているのが、視床下部で産生されるオレキシンという物質である。睡眠に対する治療薬で注目されているのが、オレキシン受容体拮抗薬である。

図1 【睡眠障害に関する問診項目 Insomnia score ; IS】

Q	この1週間のあなたの睡眠についてうかがいます
1.	寝付くまでに30分以上かかることが時々ある
2.	毎日のように寝つきが悪い
3.	夜中に目が覚めることがあるが、再び寝付ける
4.	夜中に目が覚め、寝床を離れることが多い
5.	普段より早朝に目が覚めるが、もう一度眠る
6.	普段より早朝に目が覚め、そのまま起きていることが多い
該当項目 : 1.3.5(奇数)=各1点 2.4.6(偶数)=各2点で加算	
「なし」は0点 合計3点以上は「問題不眠」	

(図1) 小山文彦 *睡眠の問診から「うつ病予備軍」の早期発見を図る一不眠スコアIS とうつ、疲労、自殺念慮との相関—産業医学ジャーナル35(6):56-62, 2012

● 睡眠不足 (4時間以下×5日) が招くもの

1か月の時間外労働が100時間を超えると、1日の睡眠時間を4時間切ってしまうかもしれない。4時間以下の睡眠が5日以上続くと、生活習慣病の悪化・発症につながる。

また、睡眠不足が続くとうつ病と同じような前頭葉機能低下が垣間見えてくる。すると集中力・注意力が低下し、危険予知が鈍磨する。睡眠衛生指導を行うことは、衛生対策・メンタルヘルス対策だけではなく安全対策 (不安全行動の防止) にもなる。

● 「黄金の90分」を確保せよ

睡眠はレム睡眠とノンレム睡眠で構成され、90分ほどでレム睡眠とノンレム睡眠をくり返している。睡眠の質を高めるためには「黄金の90分」と呼ばれる最初のノンレム睡眠がカギである。また、成長ホルモン (GH) の7～8割は、この「黄金の90分」の間に分泌される。成人のGHは細胞の成長や新陳代謝の促進 (turn over)、アンチエイジング、疲労回復の役割を果たす。寝入りばなにかにいい睡眠がとれるかは、私たちの健康に大変重要な関わりを持っている。

●睡眠の質を高めるためのポイント

最初の「黄金の90分」を確保するためのひとつのポイントが体温であり、入浴のタイミングも大切。就寝前の深部体温の降下が急であるほど、スムーズな入眠が期待できる。深部体温を急降下させるために、眠る90分ほど前に入浴を済ませておくことよといわれている。また、毎朝起床時に太陽の光を浴びて体内時計をリセットすることだ。さらに睡眠と覚醒のメリハリをつけることも大事である。

そのためには、たくさん歩く、趣味を楽しむ、人とよく話をするといった社会活動、すなわちコミュニティ活動への参加が重要だ。ほかに食習慣、運動習慣、眠りの環境を整えることも必要だ。よりよい睡眠は、健康・くらし・働きがいを高める。睡眠の良し悪しを早めにチェックすることにより、メンタルヘルス不調の二次予防は必ずできると考えている。



職場環境改善事例にみる パフォーマンス向上について

石見 忠士氏（こころの耳運営事務局 事務局長）



●ホワイト500認定が企業にもたらすメリット

健康経営優良法人認定制度は、2017年から始まり、特に大企業を対象とした「ホワイト500」の認定を受けようとする動きが大きくなっている。企業における従業員のメンタルヘルスの状況と企業業績をみると、メンタルヘルス関連の休職者比率が上昇している企業は、中期的にみると売上高利益率を低下させるといった調査結果も示されている。

●集団分析結果を踏まえた職場環境改善活動

ストレスチェックの調査票として、多くは国が推奨している「職業性ストレス簡易調査票」57項目を使用していると思われる。ここから示された4指標から2つの「仕事のストレス判定図」を出し「総合健康リスク」が示されるといったものである。集団分析結果を社内でも報告するだけで終わらせるのではなく、そこから一歩踏み出したところから「職場環境改善活動」になる。下の欄外に職場環境改善のツールとして使えるものを紹介する。

●こころの耳 ストレスチェック制度の取り組み事例

ここからは、ストレスチェック実施後の職場環境改善活動のアプローチ事例を紹介しよう。

◆高ストレス職場を選定する場合

・職場環境改善を行う職場を選定する際は、集団分析結果の点数だけでなく、会社の人事・総務部門と労働組合、産業保健スタッフにより実際の現場状況を確認しながら行う（コマツキャストックス）。

◆産業スタッフ等より助言・相談対応する場合

・全社員を対象に、今後のキャリアや健康状態、困っている事や人事部門に伝えたい事などを網羅したアンケートを実施。人事部門が直接社員の本当の思いを知った上でキャリア形成を支援した結果、メンタルヘルス対策につながった（アキュラホーム）。

・定期健康診断結果を元に全員面談を毎年行うことで、相談対応を習慣化することができる（ロート）。

◆管理監督者への教育指導を行う場合

・悪い数字だけでなく、強みを活かす視点をもって説明する（オムロン東京）。

・ストレスチェックを外部機関に委託した場合、集団分析結果データに社内の産業保健スタッフによる解釈も加え、総合的な分析結果として経営者に報告。職場の環境改善を行っていく（日産車体）。

◆管理監督者等による職場環境改善グループワーク

・初年度は管理職が自身の職場の職場環境改善を行う前に、職場環境の悪い職場環境部門の管理職に、仮になったことを想定し、シミュレーションすることで抵抗感がなくなる（コマツキャストックス）。

◆職場従業員参加型の職場環境改善グループワーク

・小さな活動でも最後まで継続して実行できることが重要（コマツキャストックス）。

・その職場のニーズと現状にあった内容のワークショップを行う（オムロン東京）。

◆中小企業における職場環境改善活動事例

・総務部員が職員からじっくり話を聞いたり職場巡視を行うなどした上で、衛生委員会で議題として取りあげ、事前の準備を行う（柏屋北部消防本部）。

ほかにも「定期的なミーティングや昼食会の実施」「挨拶プラスワン活動の実施」などの事例がある。

ほとんどの事例で共通しているのは、職場環境改善のための実際の活動を通じて、社員同士が話をする機会をつくっていることだ。このことが職場のコミュニケーションの活性化につながっている。

2019年トレンドキーワード

最後にSNSカウンセリングの話をする。

SNSカウンセリングは、2017年以降急速に拡大し、文部科学省、厚生労働省がそれぞれ大型予算を組み、児童生徒のいじめ・自殺対策、若者の自殺対策として補助事業を行っている。若者にとってソーシャルメディアは不可欠な存在だ。SNS等を活用した相談事業の統計をみると、メンタル不調や自殺念慮を伴う深刻な相談も多い。今後は、労働問題の相談窓口などもSNS等で実施することが増えてくると思われる。

* 職場環境改善のツールとして使えるテキスト

「これからはじめる職場環境改善スタートのための手引き」

（独立行政法人労働者健康安全機構制作）

<https://www.johas.go.jp/sangyouhoken/johoteikyoo/tabid/1330/Default.aspx>