

人事・労務・産業保健担当者向けセミナー (従業員の生産性向上で人的資本経営) レポート

効果的な睡眠で仕事力向上

～あなたが考える睡眠とリアルな睡眠～

世界中でもっとも睡眠時間が短いといわれる日本人。自分はショートスリープでも問題ないと思っている人も多いが、それは単なる慣れ。活動時間が長くなるほど集中力は落ち、仕事の効率は下がり、事故につながる心配もある。睡眠が人間の心身にどれだけ必要なものか。睡眠測定技術を搭載したウェアラブルデバイスとデータ基盤を開発し、医療との連携をはかっている株式会社ACCELStarsの執行役員・飯田悠祐氏に教えてもらった。



飯田 悠祐氏 (株式会社ACCELStars 執行役員)

◆日本の睡眠の実情

日本人は世界でもっとも睡眠時間が短く、「深い睡眠が十分にとれていれば問題ない」とか、「平日の寝不足を解消するために、休日は寝坊している」「日中に眠気を感じなければ問題ない」という人が多い。

しかし、それが実際のパフォーマンスに影響を与えていないかを知るのは難しい。病院で睡眠測定する場合は、入院して脳波測定器をつけて解析するが、時間もお金もかかる。そこで、脳波と同等に睡眠を測れる腕時計型のデバイスが開発された。それにより、一晩に数十回から百回程度は起こっている中途覚醒の検出もできるようになり、睡眠と病気の関係が明らかになりだしている。

◆睡眠が少ないと起こること

睡眠と学力との関係を現す例として、小学5年生の子どもたちの成績の比較がある。これをみると、寝ている時間が長い子どもたちは明らかに成績がよい。

また、バスケのシュートの成功率も、睡眠時間が長い人の方が良かったが、そのシュート率が上がった人たちに、また睡眠時間を短くしてもらったところ、成功率は戻ってしまったようだ。つまり睡眠がしっかりとれないと、パフォーマンスの点でとてももったいない結果になるといえる。

では、十分に睡眠をとった後、起き続けている場合はどうだろうか？十分に寝たタクシー運転手その後起き続けていると、14.5時間を過ぎたあたりから酔っ払い運転をしているのと同レベルまで、集中力が低下するという研究がある。一度落ちた集中力は夜明けに回復するのだが、それは体内時計によるもので、疲労が回復したわけではない。

眠気は慣れてしまうもの。4時間睡眠を2週間続けると、3日を過ぎたあたりから眠気が当たり前になり「これが自分の普通」と思ってしまう。しかし、本人の集中力は落ち続ける。4時間睡眠で6日目を超えたあたりからは、一晩徹夜したのと同じように集中力が落ち、6時間睡眠だと11日を過ぎた頃から、1晩徹夜したのと同じようにパフォーマンスが低下する。

日本人の平均睡眠時間は6時間ちょっと。これでは本来のパフォーマンスの6割～7割しか出せておらず、経済コストでは1,380億USD(GDP2.9%)も損をしている。国としても、睡眠課題に本腰を入れて取り組もうとしており、2024年から『睡眠指針』を改訂し、健康診断の中に「睡眠」が入り、ハンドブックが配られる予定だ。

◆睡眠不足が脳に与える影響

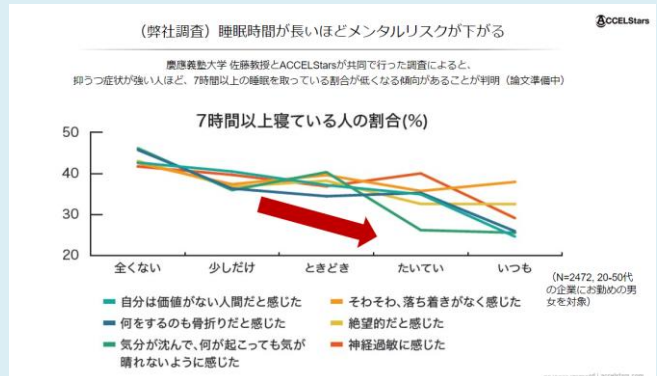
人間は、就寝中に心身の疲れを修復し、記憶の整理などをするが、睡眠の前半と後半ではその内容が異なる。

前半の「ノンレム睡眠」は、脳を休息させながら、寝返りなどをして疲労が溜まっている体の回復をする。また、成長ホルモンが分泌されて新陳代謝を高める。そのため、「ノンレム睡眠」の時間が短いと、疲労感が残り発育にも影響が出る。

後半の「レム睡眠」は、体が動かない状態で、記憶の整理や定着を行っている。この時間が短くなると、思考力が低下しやすくなり、精神の不安定さ(うつ状態)を招く。

眠いと怒りっぽくなる、落ち込みやすくなるという経験をした人もいよう。脳の中の扁桃体が「不快」と判断すると怒りやストレスが強くなるが、そうすると前頭前皮質が制御をする。しかし、睡眠不足では、前頭前皮質の制御が弱まり、感情のコントロールがきかなくなる。

これが行き着くところまで行き、扁桃体が過剰に活性化すると、うつ病や適応障害、統合失調症になったりする。つまり睡眠と精神疾患には密接な関わりがある。

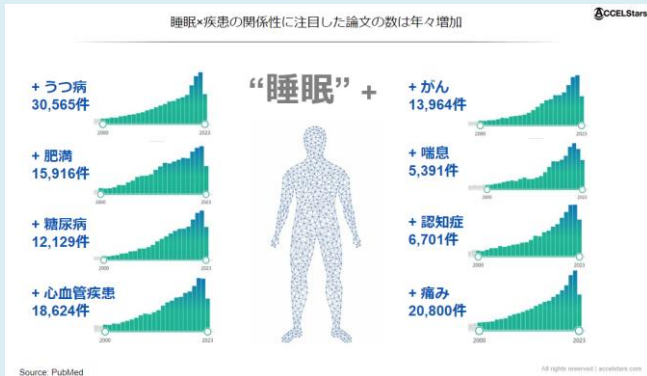


◆睡眠不足でリスクが上がる病気

睡眠は多くの疾患と関係がある。例えば、寝ないと太る。それは、睡眠時間が短いと満腹ホルモンが抑えられ、空腹ホルモンが増長されてしまうからだ。夜中にラーメンが食べたくなるのは、これが原因と考えられる。

また、食べ過ぎるために血糖値コントロールがうまくできなくなり糖尿病になる。さらに、睡眠時無呼吸症候群などがあると、高血圧になり疾患を併発する。

睡眠が足りないと妊娠しづらいという報告もある。子どもが授かったとしても流産率が上がったり、子どもが自閉症や発達障害になりやすいという研究結果もある。これには夫婦ともの睡眠習慣が影響しているといえる。



◆睡眠と仕事、パフォーマンスの関係

寝れない→脳が動かなくなる→不安が強くなる→精神疾患を発症すると説明したが、ハイパーフォーマーの中には、仕事のやりすぎ、あるいは仕事楽しくて寝れない人がいる。いざ寝ようとしてもワクワクして、いわゆる遠足の前のような状態で寝付けぬのだ。

しかし、これが積み重なると集中力も落ち、本人が意識しないうちにミスが多くなり、イライラしたり、不安になる。睡眠時間が足りないと抑うつスコアが高く、反比例する形で生産性のパフォーマンスが下がる。

職種によっては事故につながる。アメリカのトラック協会の調査では、睡眠時間が足りないと事故率が2倍近く上がることがわかっている。

ちなみに9時間以上寝ていても、生産性のパフォーマンスが下がる場合がある。疲れ果てているために、長時間寝ても体が回復しないためだ。このような状態に陥っている人は、得てして本人は眠気に慣れており、平日は短時間睡眠で大丈夫と思っているケースである。

そのため「寝たりてますか？」と本人の主観を聞くだけでは不十分。何らかの手段で、客観的に睡眠が足りているかどうかを把握することが必要だ。

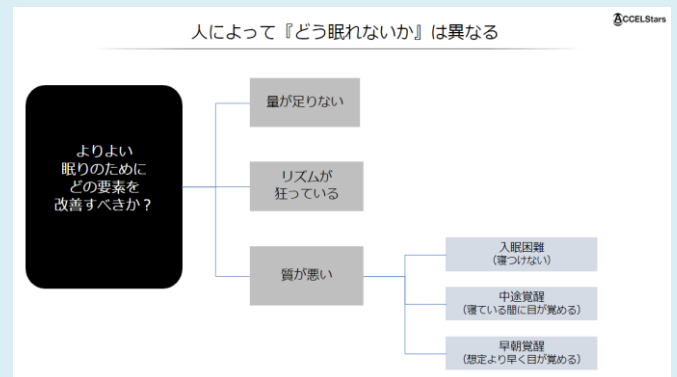
人的資本経営に睡眠は関わる。十分な睡眠は、熱意ややる気、帰属意識等のエンゲージメントに大きく相関する。つまり睡眠時間が長い人ほど、エンゲージメントスコアが高いといえる。

測った睡眠時間はごまかしがきかないのだから、それを改善したら、エンゲージメントスコアや健康経営の刷新はあり得るのではないかと考える。

◆それぞれ違う睡眠の問題

自己申告による「寝れていない」は、内容を把握することが重要。

- 1 「量が足りない」場合
睡眠時間が足りていない人には、仕事や家庭環境の制約を鑑みつつ、6時間は寝れるように努力してもらう。
- 2 「リズムが狂っている」場合
朝早く起きたり、夜寝るのが遅くなったりする場合は、決まった時間に起きるようにして、決まった時間に眠くなるようにすること。
- 3 「質が悪い」場合
「寝付けない」「寝ている間に目が覚める」「想定より早く目覚めてしまう」とタイプがいくつかある。どこを改善したいか意識して、影響要因を減らす生活を。



◆改善したい生活習慣

睡眠が足りない人の改善策は、自身の睡眠に悪い影響を与える習慣を減らすこと、そして体内時計を整えることである。

すべての習慣を改善するのではなく、まずは自分が無理なくできるところから着手していくことが重要だ。小さいことから着手して改善効果を感じることが、よい習慣の定着化に繋がる。

・朝起きたら光を浴びる……太陽を浴びることで体内時計をリセットする。夜勤明けなどは、逆にサングラスをかけるなどの工夫を。

・運動を心がける……日中は適度に体を疲れさせる。ただし、眠る前は控える。

・食事習慣……体内時計をリセットするために朝食を食べる。ただし就寝1時間前は夜食を控える。

・アルコール……眠る前は飲まない。寝酒は中途覚醒を起こしやすい。

・カフェイン……覚醒効果があるため寝る前は飲まない。

・喫煙……喫煙者は睡眠の質が悪くなるので禁煙を。

・入浴……寝る3時間前までに熱めの湯につかると寝つきが良くなる。寝る1～2時間前ならぬるめの湯船に入る。

・スマートフォン……寝る前は見ないようにする。

・就寝環境……部屋を暗くし、音をなくし、温度や湿度も調整する。