

衛生委員会報告

～第28回 睡眠・長時間労働者への医師による面接指導～

睡眠は人間の生活習慣の一つですが、睡眠不足による産業事故、慢性不眠によるうつ病や生活習慣病の悪化など、心身に悪影響を及ぼすことが分かっています。

健康的な生活を送るために、睡眠は必要不可欠です。

□睡眠障害

睡眠不足が引き起こす問題の一つに睡眠障害があります。不眠症や睡眠時無呼吸症候群をはじめとした数多くの睡眠障害があり、不眠や日中の眠気が1ヶ月以上続くときは注意してください。

睡眠障害の一つである交替勤務睡眠障害は睡眠時間が変則的になることで起こる不眠症状です。病棟看護師・パイロット・長距離ドライバーなど日中勤務や夜間勤務といった交替勤務の仕事に就いている方に多いと言われています。

夜中に仕事をすれば、朝は眠るというのがリズムとしては自然ですが、夜勤明けに朝日を浴びることで脳がリセットされて活動モードになってしまい、熟睡できなくなることがあります。

対処法は、夜勤明けに自宅に帰る際にサングラスをかけるなどして、なるべく日光を浴びないようにすること、帰宅後の寝室には遮光性の高いカーテンを使うなどして、室内をなるべく暗くすることが効果的です。

□快適な睡眠を取るために

○規則正しい生活

体の中には体内時計があり、睡眠のタイミングを決めるだけでなく、ホルモンの分泌や生理的な活動を調節し、睡眠に備えています。これらの準備は自分の意志ではコントロールできないため、規則正しい生活により体内時計を整えることが睡眠を円滑にすることができます。

○運動

習慣的に運動を続けることで、寝付きがよくなり、深い睡眠が得られるようになります。

睡眠は脳の温度が低下するときに出現しやすくなるので、就寝の数時間前に運動によって脳の温度を一過性に上げることで、就寝時の脳の温度の低下量が大きくなり快眠が得られやすくなります。しかし、就寝直前の運動は体を興奮させてしまうので逆効果となります。

○入浴

運動の場合と同じで、就寝前に体温を一時的に上げることがポイントで、入浴のタイミングとしては夕方あるいは夜の入浴が効果的です。

深い睡眠をとるには就寝直前の入浴が良いとされていますが、寝付きを悪くしてしまう恐れもあるので、寝付きの事を考えると、就寝の2～3時間前の入浴が理想です。

又、半身浴でも寝付きの効果が認められています。

○日光

光は、体内時計を24時間に調節する効果があります。人間の体内時計の周期は24時間より長めにできており、長めの体内時計を毎日早めていかないと、ずるずると生活が後ろにずれてしまいます。

朝の光には後ろにずれる時計を早める作用があり、起床直後の光が最も効果的なので、起きたらまずカーテンを開けて自然の光を部屋の中に取り込むといいでしょう。

反対に、朝の光と反対で夜の光は体内時計を遅らせる力があり、夜が更けるほどその力は強くなります。

○食事

就寝に近い時間の夕食や夜食は、消化活動が睡眠を妨げるのでなるべく控えた方がいいでしょう。

又、コーヒー、緑茶、チョコレートなどカフェインが含まれる飲食物は覚醒作用があります。敏感な人は就寝の5～6時間前から控えた方がいいでしょう。

就寝前の喫煙もニコチンが刺激剤として作用するので好ましくありません。

アルコールは寝付きをよくしますが、明け方の睡眠を妨げる恐れがあります。

□昼寝について

昼寝は、15分程度の長さで十分です。短時間の睡眠は、脳や体の疲労感を解消し、記憶力や集中力を高めてくれます。ストレス解消にも効果的です。

※参照サイト

<http://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-01.html> (e-ヘルスネット)

◇長時間労働者への医師による面接指導について

労働安全衛生法では、脳・心臓疾患の発症を予防するため、長時間に渡る労働により疲労の蓄積した労働者に対し、事業者は医師による面接指導を行わなければならないこととされています。

月の残業時間数が100時間を超える人で、体調不良を感じ医師による面接をご希望される方は、所定の面接指導に係わる申出書を会社に提出してください。

長時間労働者への医師による面接指導に関する詳細は、下記のサイトをご覧ください。

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei12/pdf/08.pdf> (厚生労働省)