

奈良産業保健総合支援センター

〒630-8115 奈良市大宮町1-1-32

奈良交通第3ビル3F

TEL：0742-25-3100

FAX：0742-25-3101

HP <https://www.naras.johas.go.jp>

Eメール info@naras.johas.go.jp

Vol. 37 2019年 春号

かわら版

『睡眠負債とメンタルヘルス不調』

産業保健相談員 伊東眞行

まほろばカウンセリングオフィス 臨床心理士

<睡眠とメンタルヘルスの関係>

私は民間カウンセリング機関でメンタル相談を受けていますが、うつや双極性障害、適応障害の方に体調を聞いてみると多くの人に睡眠不足や睡眠の質の問題が見られます。

メンタルヘルス不調が発症したから睡眠障害が生じたのかもしれませんが、逆に睡眠時間や質の問題が生じたことでメンタルヘルス不調を生じた人たちにもよく出会います。メンタルヘルス不調は、原因を心の問題として追究しがちですが、実は睡眠の問題が影響していることも多いものです。

最近相談した大学生の場合、入学してから朝起きられず、遅刻が多く授業も休みがちになり、留年が確定したとのこと。さらに友達関係も作れず孤立している悩みを語りました。高校時代は友達関係も良くムードメーカーにもなっていたとのことでした。生活状況を聞いてみると深夜のアルバイトをされていて、睡眠時間は4～5時間の日が続いているとのことでした。深夜のアルバイトをやめ、睡眠時間を十分確保するようアドバイスしたところ、まもなく友達関係も改善し気持ちも前向きになってきました。

また、ある青年は双極性障害で休職し退職に至りましたが、専門学校に入り規則正しい生活を続けるうちに症状も安定し再就職できました。ところが、就いた仕事は時々夜勤があったため睡眠のリズムが乱れてしまい、数か月後には精神過敏状態に陥り退職に至りました。退職して睡眠時間を確保するようしたら精神状態も安定してきました。

このように睡眠不足や睡眠リズムの乱れは思いのほか、メンタルヘルス不調に関係しているようです。



<不眠・ストレスと脳血流の低下>

睡眠不足が続くと前頭葉等の血流が低下し、注意・集中力が低下したり、不安全行動のリスクが高まります。また、過剰なストレス状況に置かれたり、うつ病になるとやはり前頭葉等の血流

が低下し、注意・集中力が低下したり、不安全行動のリスクが高まります。

この血流低下は、過剰なストレスやうつにより、脳内にコルチゾールが過剰に分泌されるためにおこると言われています。コルチゾールは副腎皮質から分泌されるホルモンで、ストレスを受けた時に分泌が増えることから「ストレスホルモン」とも呼ばれています。

災害科学研究によると、1日4時間以下の睡眠が1週間続いた場合、コルチゾールの分泌がほぼ確実に高まるとのことです。心の問題としてとらえられがちなメンタルヘルス不調は、科学的には脳機能の不調であるとも言えます。

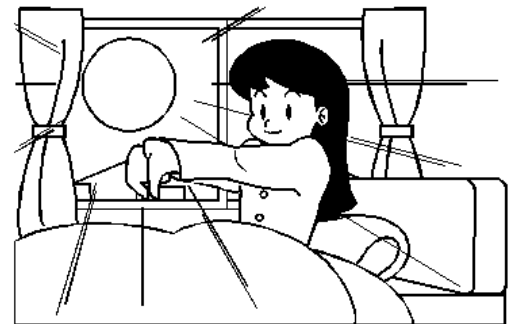
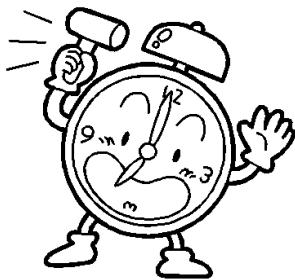
<睡眠負債>

一昨年「スタンフォード式最高の睡眠」という本がベストセラーになり、「睡眠負債」という用語がマスコミでも話題になりました。

「睡眠負債」とは、睡眠時間が足りないことによって、気づかぬうちに貯まる眠りの借金のごとで、簡単には解決しない深刻なマイナス要因が積み重なっていくという意味が含まれています。

日本は「睡眠負債」を抱える「睡眠不足症候群」の人が多いそうです。平均睡眠時間が、フランスは8.7時間、アメリカは7.5時間に対し、日本は6.5時間しかないとのこと。しかし、こ

この平均睡眠時間がとれていればまだいい方で、日本人で睡眠時間が6時間未満の人が40%もいると言われています。ミシガン大学が2016年にインターネットで行った調査では、100カ国中日本の睡眠時間は最下にランクされたそうです。



<睡眠の改善>

良い睡眠を得るコツとして以下のような対策があります。

- ・ 休日の寝だめをあてにせず、睡眠負債をためる習慣をつけない。(休日も平日と同じ時間に起きる)
- ・ 就寝前の1時間はスマートフォンやパソコンなどの強い光やブルーライトを見るのは避ける。
- ・ 就寝90分前に入浴すると体が温まり、体温が下がる過程で眠りにつきやすくなる。

(40℃で15分)

- ・ 入眠90分が最も深い眠りが得られるので、最初の眠気のタイミングを逃さない。

(黄金の90分と呼ばれ、ここを深く眠ることは自律神経を整えるベストの方法)

- ・ 朝起きたら太陽の光を浴び体内時計をリセットする。
- ・ 朝食をしっかり食べることも、体内時計のリセットに役立つ。
- ・ 可能であれば、昼食後に10～20分昼寝をする。

(長く寝すぎると睡眠リズムが狂うから注意)

<おわりに>

長時間の時間外労働が睡眠時間を圧迫しており「働き方改革」では時間外勤務時間の上限規制が設けられました。また「勤務間



インターバル」も努力義務とされ、睡眠時間の確保に寄与することが期待されます。

制度の改革は重要ですが、加えて個々人が睡眠時間の確保にこれまでより関心を持つこともメンタルヘルス不調の防止につながると考えます。

【参考文献】

小山文彦『建設業におけるメンタルヘルス対策の進め方』建設業労働災害防止協会(2016年)
西野精治『スタンフォード式最高の睡眠』サンマーク出版(2017年)

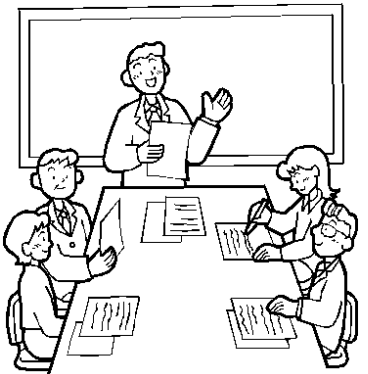
ストレスチェックの集団分析結果を活用した職場環境改善



職場環境改善を行うことによって、仕事のストレス要因や健康状態が改善したり、あるいは生産性が向上したりすることが国内外の多くの研究によって報告されています。これらの研究から共通して言えることは、効果的なストレス対策を行うためには、個人向けのストレス対策だけではなく、職場環境改善のように組織的なストレス対策を組み合わせる行うことが必要であるということです。

ストレスチェック制度を受けた労働者を追跡した研究でも、職場環境改善の有用性が示されており、職場環境改善を経験した労働者のうち約6割が自分たちのストレスを減らすのに「有用だった」と回答していました。ストレスチェックとその後の職場環境改善を経験した労働者は、ストレスチェック制度が実施されなかった事業場の労働者と比較して心理的ストレス反応が改善していました。ストレスチェックの集団分析を活用して職場環境改善を行ったことで、メンタルヘルス不調の発生が減少した企業もあります。ストレスチェック制度を効果的に活用するためには、単にストレスチェックの個人結果を返却するだけで終わるのではなく、ストレスチェックの集団分析結果に基づく職場環境改善を実施することが大切です。

職場環境改善を実施した生産ラインでは、従業員自身が自己評価した仕事のパフォーマンスが改善していたという研究があります。また職場環境改善の取組は、生産性の向上にも効果があります。職場環境改善のメリット(費用便益)を検討した研究では、職場環境改善の実施にかかる費用が1人当たり7,660円なのに対し、実施の結果生産性が向上して得られる利益が1人当たり15,200円と、費用便益が約2倍と見積もられています。ストレスチェック制度における職場環境改善の実施は、労働者のメンタルヘルスの改善と生産性の向上の両方に効果が期待できる活動です。



<「これからはじめる職場環境改善～スタートのための手引～」より引用>

(独立行政法人労働者健康安全機構 刊行)

ストレスチェックの集団分析と職場環境改善は、制度上は、今のところ努力義務ですが、ストレスチェック結果の労働者個人へのフォローと集団分析・職場環境改善は制度の両輪です。


是非、次回のストレスチェックの実施計画を審議する衛生(安全衛生)委員会においては、集団分析の実施と分析結果に基づく職場環境改善の実施についても協議されますようお勧めします。

■重要なお知らせ！

「厚生労働省版ストレスチェック実施プログラム」バージョンアッププログラム (Ver.3.1) が1月31日に公開されました！

- ① 個人結果のレーダーチャートが前回と今回の結果を比較表示できるようになりました。
- ② 職場結果の帳票も前回と今回の結果を比較表示できるようになりました。
- ③ 分析機能について、任意で入力した変数や設問、健康リスクなど選択した指標によってプロットが表示されます。

実施プログラム利用に関するコールセンター

 0120-65-3167 (フリーダイヤル) am10:00~pm5:00
厚生労働省HP URL : <https://stresscheck.mhlw.go.jp/>

奈良産業保健総合支援センターをご利用ください！

奈良産業保健総合支援センターでは、産業保健スタッフ（産業医、衛生管理者、産業看護職、人事労務管理担当者等）や事業主等を対象に、産業保健に関する専門的な相談への対応、研修会の開催、メンタルヘルス対策や治療と仕事の両立支援の普及促進のための個別訪問支援、産業保健に関する情報提供等をすべて無料で行っています。

また、県内の地域ごとに設置している地域窓口（地域産業保健センター）では、常時使用する労働者数が50人未満の事業主等を対象に、労働者の健康管理（メンタルヘルスを含む。）に係る相談、健康診断の結果についての医師からの意見聴取、長時間労働者・高ストレス労働者に対する面接指導、個別訪問支援等をすべて無料で行っています。

■ 葛城地域産業保健センターが移転します。

現在、大和高田市に所在しています葛城地域産業保健センターが4月1日より次の住所に移転しますのでお知らせします。

〒639-0251 香芝市逢坂1丁目374番地1 北葛城地区医師会内

コーディネーター ☎ : 070-2153-1824 070-7464-8429

〒630-8115 奈良市大宮町1丁目1番32号 奈良交通第3ビル3階
独立行政法人労働者健康安全機構 奈良産業保健総合支援センター



電話 : 0742-25-3100 FAX : 0742-25-3101

Eメール : info@naras.johas.go.jp