

「良い睡眠」をとって、良い日々(仕事)を

厚生労働省の調査によれば、「睡眠で休養がとれている者」の割合は 20～59 歳で70.4%でした(2019 年)。また、経済協力開発機構(OECD)の各国平均睡眠時間のデータ(2021 年)によれば、日本は 33 か国中最も短い 7 時間 22 分(女性は 7 時間 15 分)でした。理由として長時間労働や通勤時間の長さ、女性では仕事に加え育児、家事、介護等との関連が指摘されています。

必要な睡眠には個人差があり、季節によっても変化しますが、寝苦しいことも多い夏に「良い睡眠」について考えてみませんか？

環境(光・温度・音)の調整



- ・ 朝や日中にできるだけ日光を浴びて体内時計をオン
- ・ 夜は体内時計への影響が強いタブレットやスマートフォンの光を極力シャットアウト。寝室への持ち込み NG のマイルールを
- ・ 就寝1～2時間前に入浴(38～40℃のぬるめの温度)すると、深部体温が下がり入眠しやすい状態になります。
- ・ 夏や冬はエアコン等を用いて室温調整を
- ・ 道路、鉄道、航空機等の騒音はカーテンを防音や遮光の機能のあるものにすることで低減を

生活習慣の見直し



- ・ 適度な運動が良質な睡眠の確保につながります。体操などの軽い運動を短時間でも定期的に
- ・ 朝ごはんをしっかり食べ、就寝直前の食事は控えましょう。残業等の日はおにぎり等の炭水化物を分食し、帰宅後に副菜を
- ・ 寝る前のストレッチやリラクゼーションで日中のストレスをクールダウン
- ・ 休日なるべく同じ時間に起床し、リズムを整える

嗜好品の見直し



睡眠に影響を与える嗜好品

- ① カフェイン : コーヒー・紅茶・煎茶・ウーロン茶・栄養ドリンクなどに含まれます。夕方以降の飲用は控えめにし、1日のカフェイン量が 400mg を超えないよう注意
- ② アルコール : 睡眠後半の眠りの質を顕著に悪化させます。夜勤明けも含め寝酒はNG
- ③ ニコチン : 覚醒作用があり寝つきの悪化をもたらします

睡眠に関する強い症状の改善がなく、閉塞性睡眠時無呼吸症候群の心配、メンタルヘルス不調による不眠や早朝覚醒、日中の強い眠気など、眠りに辛さや不安を覚える場合は早めに専門家に相談を！

「休息・休養できる」職場環境、職場風土を創りましょう

作成：栃木産業保健総合支援センター (令和7年8月)

