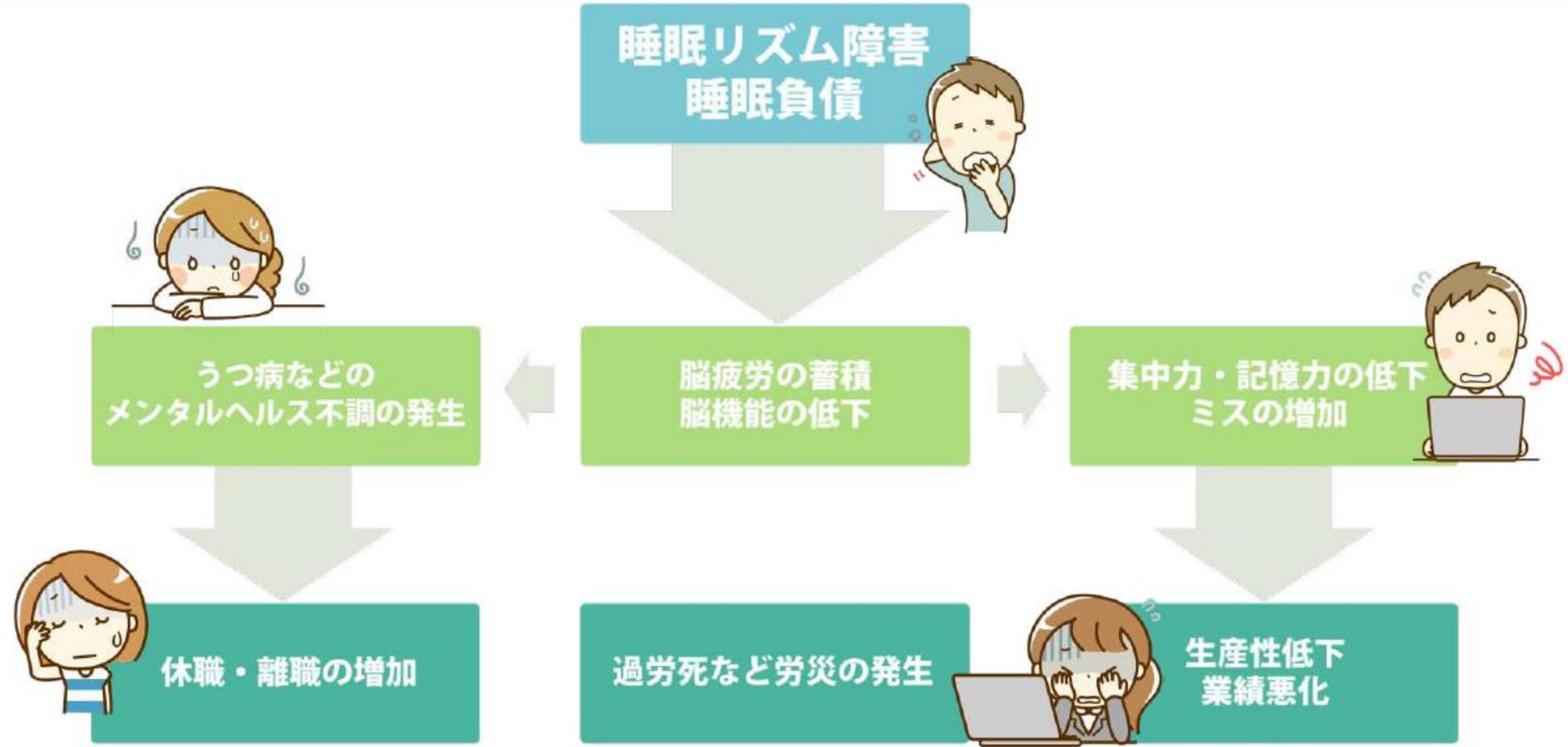


寝苦しい夏の夜を 快適に過ごす睡眠管理術

2023年7月26日
エムシーパートナーズ株式会社
広島オフィス
衛生委員会



従業員の睡眠に問題が生じるとどうなるか



従業員の睡眠管理に会社も取り組む必要がある

1-1.夏は睡眠不足になりやすい

Sleep analyses(Summer vs. Winter)

	夏	冬
就寝時間	21:53	22:11
起床時間	6:20	6:41
全就床時間	8:27	8:29
入眠時間	22:12	22:23
覚醒時間	6:01	6:20
実質睡眠時間	7:05	7:10
睡眠効率(%)	83.5	84.4
睡眠潜時	0:18	0:11

夏至は1年中で最も昼が長くなる
「早く寝て早く起きる」睡眠スタイルに。
実質の睡眠時間はたったの「5分」の違い

しかし



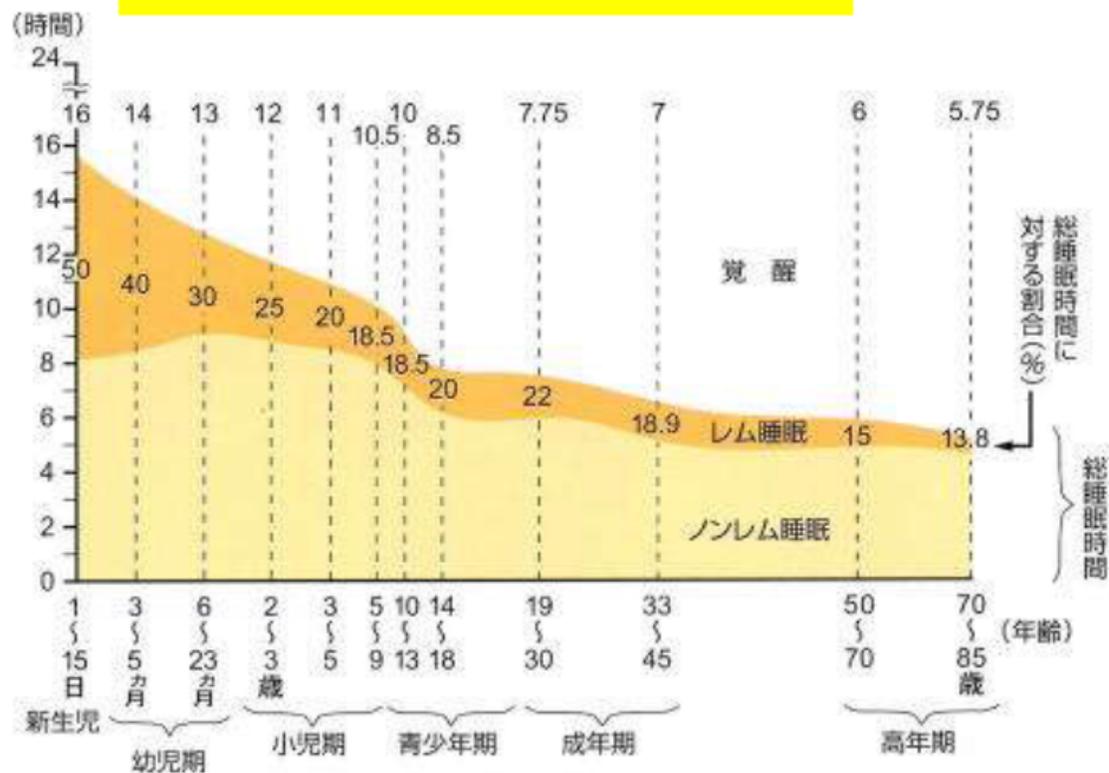
(NHK国民生活時間調査、2005より)

就寝時間が年々遅くなり
夜型にシフトしている現状
⇒「早く眠らず」早く起きる（睡眠時間不足）

夏は睡眠時間が足りなくなり睡眠不足が加速する

1-2. 夏こそ睡眠時間を確保しましょう

年齢によって異なる



年齢別必要睡眠時間グラフ

(Roffwarg et al, 1966より改変)

睡眠不足になりがちな夏こそ！

自分の必要な睡眠時間を知って

意識的に睡眠時間を確保しましょう！

年代別必要睡眠時間の目安

20代 8時間弱

30～40代 7時間弱

50代 6時間弱

60歳以上 6時間弱

2-1. 新型コロナウイルスの影響も大きい

■ 新型コロナウイルスが与える日本経済への影響は大きい

- ✓ 景気の悪化と追われる仕事
- ✓ 有給が残っておらず夏休み返上して働く
- ✓ 仕事量負荷による過重労働

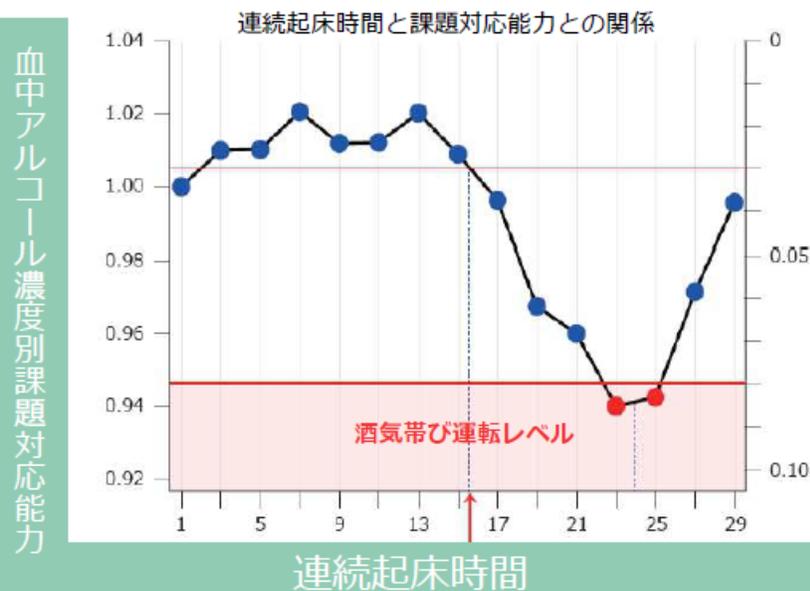


今年の夏は、睡眠時間を削って仕事をせざるを得ない状況に…

連続15時間起きているときの人間の課題対応能力は

**酒気帯び
運転レベル**

(血中アルコール濃度0.03%)



まともに仕事をするには
起床12~13時間が限界

朝7時に起床したなら
仕事は遅くとも**20時**まで！

仕事のパフォーマンスをあげるために

「だらだら仕事」をやめて「仕事を切り上げる」ことも必要

2-2. 眠れない理由は「熱帯夜」

暑くてなかなか寝つけないことがありますか(SA)

暑くてなかなか寝つけない (%)



暑くて、夜中に起きてしまうことがありますか(SA)

暑くて夜中に起きてしまう (%)



夏の夜「暑さで寝苦しい」人は6割以上！

暑さからの寝苦しきから、6割近くの人が途中で起きてしまったり
なかなか寝付けない経験をしているという結果に！

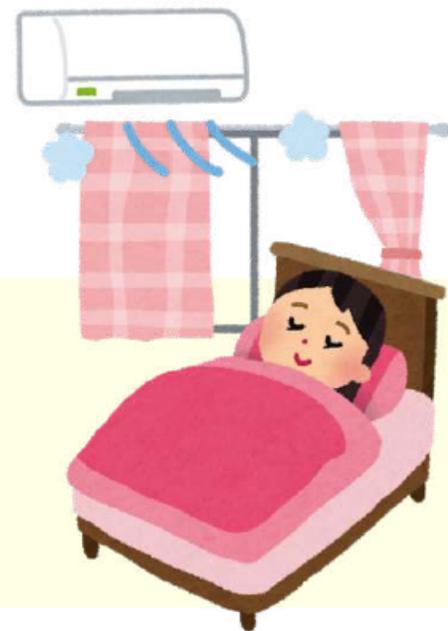
2-3. 高温多湿な環境を見直そう

日本の夏は高温多湿！ - 寝つきが悪くなり途中で目が覚めやすくなる -

高温多湿でむしむしした夜は、湿度が高くて汗がなかなか蒸発しません。寝苦しく寝つきが悪くなるだけでなく、睡眠が深くなっても汗が蒸発しないので体温が低下しにくく途中で目が覚めやすくなります。

夏の快眠には「温度」だけでなく「湿度（しつど）」も重要です

湿度は50～60%、室温は26度くらいになるように調整してください。室温が高くなると寝つきが悪くなり、途中で目覚めやすくなります。また除湿が十分にできていると、エアコンの効きが違います。



Point!

昼間の室温上昇を防ぎ、壁や寝具を冷却しよう

昼間は遮熱&遮光のカーテンを閉めておき、室内の温度上昇を抑えましょう。冷房で寝室の壁や寝具をしっかり冷やしておき、寝る時は冷房を切るという方法も有効です。

3-1. 夏の高温対策（エアコンの使い方）

「エアコンを使って寝た次の日は、なんだか体がだるい、体調が良くない」
という声を耳にしたことはありませんか

夜中エアコンをつけっぱなしだと体に悪って本当？



体調が悪くなったり、体のだるさを感じるのは

体が冷えすぎるから

* エアコンを使いたい人の使用術 *

- ◆ エアコンは、少なくとも寝る2～3時間前から使しましょう。
また、睡眠の後半よりも前半に使うほうが好ましいためタイマーの使用もお勧めです。
通常の睡眠では、睡眠前半は体温が低下すると共に睡眠が深くなっていきます。
睡眠前半にエアコンを使うことで深い睡眠が妨害されることなく快適に眠れます。
- ◆ 一晩中つけっぱなしにしたい人は、エアコンの除湿機能を活用しましょう。
温度設定を28℃以上とし、除湿運転で湿度設定を50～60%以下にすると良いでしょう。

3-2. 「頭寒足熱」を意識しよう



夏は気温で身体が暑くなりやすく、エアコン等で冷たくなりやすい。

暑いから、とどこもかしこも冷やせば良いというわけではありません。
概日リズムの一環として、体温は夜になると自然に下がるようになっています。

頭を冷やして手足は温めよう

リラックスしていると手足が暖かくなって（**頭寒足熱**）手足から身体の中の熱を外に出しやすくなるので
身体の奥の体温が下がりやすくなります。寝付きやすく、睡眠もよくなります。

枕カバーなどで頭部をひんやりと

氷枕などでの頭部冷却も効果的。

睡眠中の発汗が減り、睡眠の質が向上します。
首回りが冷えすぎてしまうと肩こりの原因になるので
注意が必要です。



夏場でもできるだけ長袖長ズボンを

就寝中は体温が低下し、冷房も使うので
身体が冷えすぎる可能性が。
半袖半ズボンで寝たくなりますが
足元、足首を冷やさないよう気を付けましょう。

深部体温が下がると眠くなるようにできています。
深部体温の中で特に大事なものは「脳の温度」。脳の温度をさげることが熟眠への近道です。

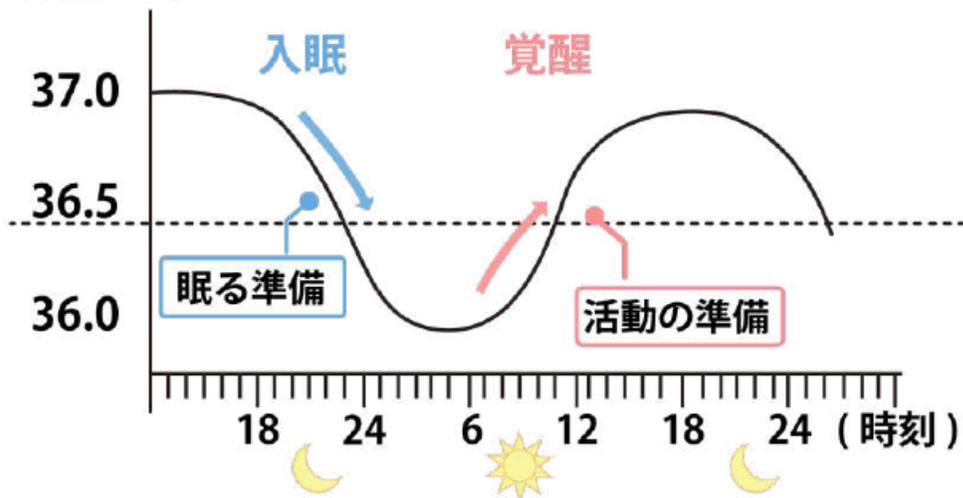
3-3. 夏こそお風呂に入りましょう

体温下げて眠りの準備 – 眠る前は脳と体のリラクサー –

寝る1-2時間前に、ぬるめの湯船（38~41度）にゆっくりりつかる

入浴によって皮膚の温度が高まれば、末梢血管も広がり、皮膚からの放熱が盛んになります。これによって体の内部の体温が低下しやすくなりますので寝つきが良くなります。

体温(°C)「夜になったから眠る」(サーカディアンリズム)



「熱いお風呂がいい」という人は…

眠る3時間前までに入りましょう！



注意！

就床直前に長風呂したり、42度のお風呂に20分以上入浴すると、身体が過剰に温まり睡眠が著しく妨害されてしまいます。



朝のシャワーは熱めが効果的

(体温が上昇して、脳と体が目覚めるため)



3-4. 夏の「早すぎる時間に目が覚める」対策

強い光と室温の上昇で、早すぎる時間に目が覚めやすくなる！

1. 環境対策

◆遮光カーテンや雨戸の使用：

夏の日の出は早いため遮光カーテンや雨戸が有効。完全に閉めずに10cm程度あけておくと、日の光で快適に目覚められます。

◆エアコンのタイマーの活用：

部屋の方角などによって朝早くから室温が上がる場合には設定温度を少し高めに設定し一晩中使用するか、タイマーを使用して部屋が暑くなる前にエアコンがつくように調整しましょう。



2. 生活習慣対策

どうしても起きてしまうときは…**夕方の散歩が効果的！**

「夕方の光」は体内時計を遅らせる働きがあります。
夜の早い時間帯に眠くなることを避けて、翌日の早朝覚醒をしにくくします



のどが渇いたりトイレで途中で目が覚めた時は…

◎途中で起きた時は時計を見ない

◎煌々と明かりをつけない

☆**トイレの回数が増えるため、寝る前のお酒、塩分の高い食事にも注意**☆



ご安全に！

