



長濱産業医事務所

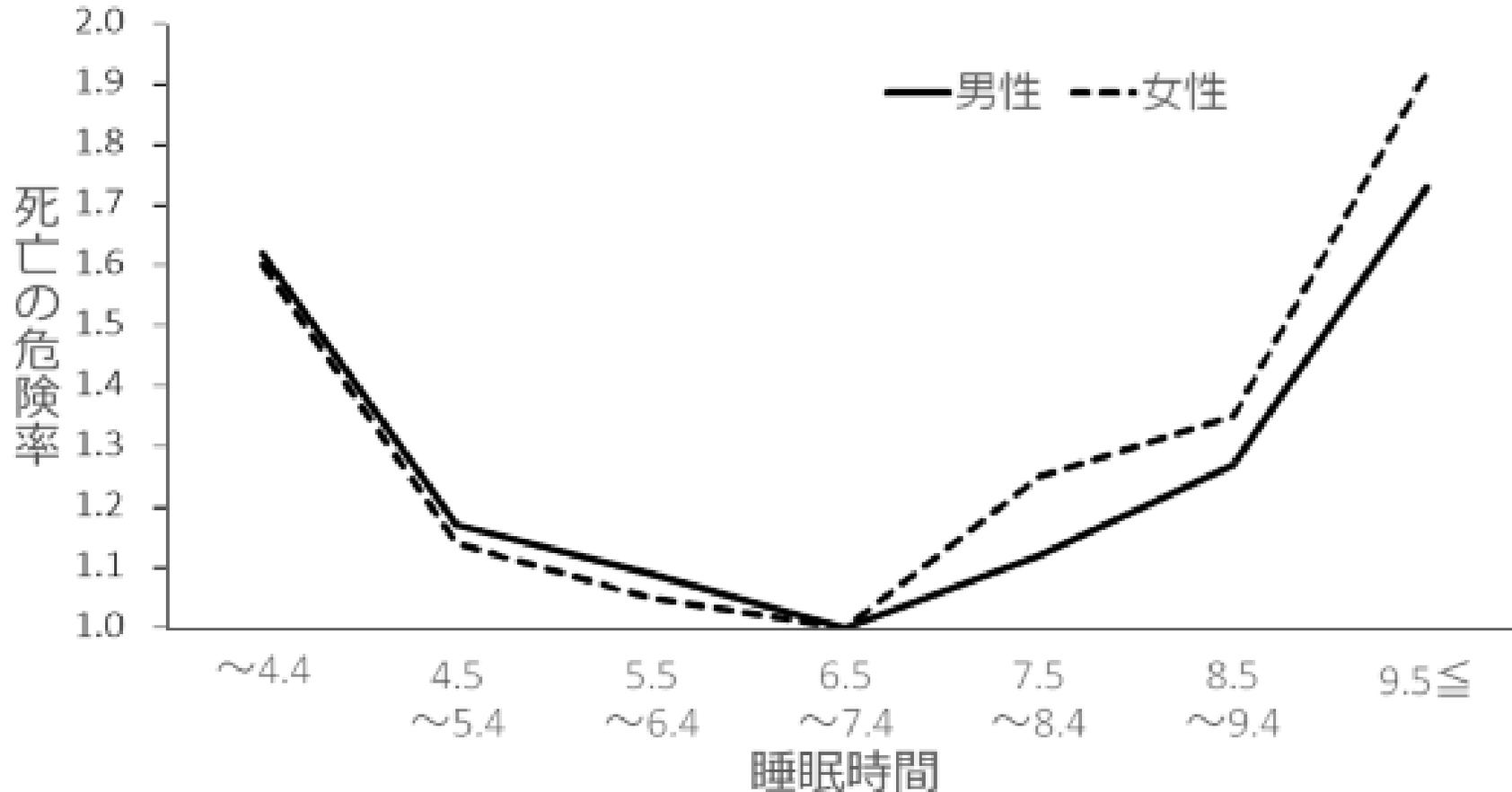
NOH Nagahama office for occupational health

# 睡眠について

202509 衛生講話  
産業医 長濱さつ絵

# 睡眠時間と死亡率(JACC study)

(Tamakoshi A, et al. : Sleep. 2004 27(1):51-4.)



睡眠と関連のある健康障害

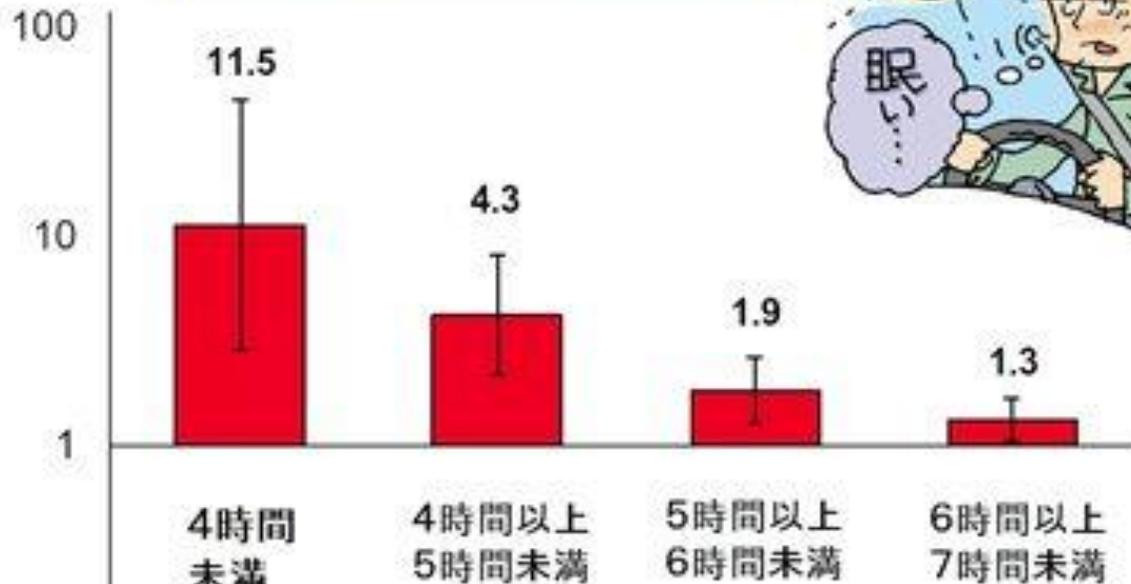
- メタボ
- 高血圧
- 糖尿病
- 肥満
- うつ病
- がん
- 認知症

睡眠時間6.5~7.4の人が一番死亡率が低い



# 睡眠が足りないと事故、ミスが増える

推奨される睡眠時間を1～2時間下回っただけで事故のリスクがほぼ倍増する



事故前24時間の睡眠時間と事故発生率  
(7時間以上睡眠を1とした場合)

AAA Foundation の調査より

米国の自動車協会 (AAA) 交通安全基金が2016年12月にまとめた運転者の睡眠時間と事故との関係を調べた調査研究によると、7時間以上の睡眠をとっている運転者の場合と比べて、睡眠時間が6時間未満～5時間と1～2時間少ないだけで運転者が交通事故を起こす危険が約2倍に増加するということです。

さらに、睡眠4～5時間では4.3倍に急増し、4時間未満の運転者では、なんと11.5倍の事故リスクがあることがわかりました (\*1)。



## 参考1 睡眠負債の状況を評価する質問紙

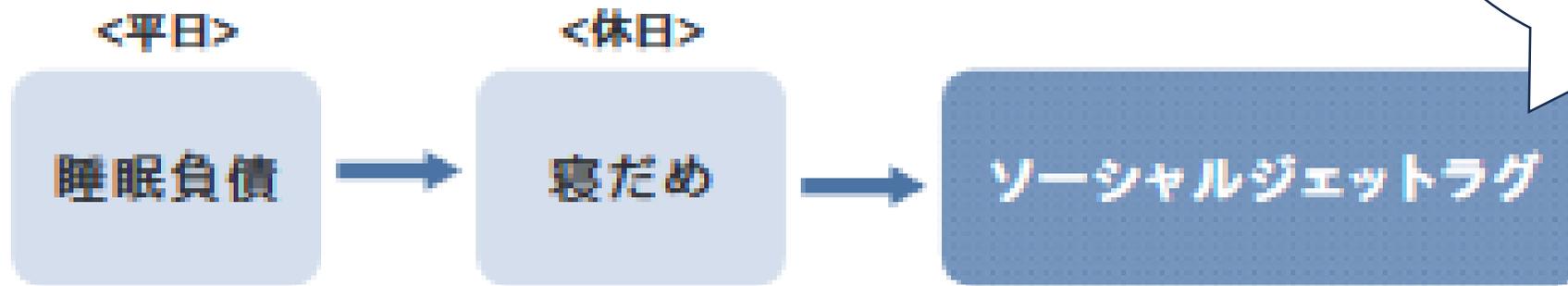
最近2週間の状況について回答して下さい。	0点	1点	2点	3点
平均睡眠時間	7時間以上	6-7時間未満	5-6時間未満	5時間未満
朝起床時に熟睡感(よく眠ったという感覚)がある	よくある		時々ある	なし
午後に眠気もしくは疲労感を感じる	なし		時々ある	よくある
いつでもどこでも寝ようと思えば入眠可能(新幹線等の中で入眠可能な状態)	なし		時々ある	よくある
夕方のカンファレンスあるいは車を運転中に眠気を感じていないのに一瞬居眠りをすることがある	なし		時々ある	よくある
慢性的な疲労感がある	なし		少しある	よくある
<b>総合点</b>	<b>点</b>			

上記の総合点	0~2点	3~4点	5~8点	9~18点
<b>睡眠負債の状況</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>



# ソーシャルジェットラグ、睡眠負債

- ソーシャルジェットラグ…平日と休日の就寝・起床リズムのズレ  
仕事、学校、家事などがある平日と、好きなだけ眠れる休日の起床時間の差
- 睡眠負債…睡眠不足の蓄積していること



休日と平日で起床時間が2時間以上ずれること



# 自分の睡眠時間を見てみよう

## • 平日

0時	1時	2時	3時	4時	5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時	21時	22時	23時	

## • 休日

0時	1時	2時	3時	4時	5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時	21時	22時	23時	



# 休日と平日の起床時間

- 休日の起床時間が平日より2時間以上遅いと、うつ病などの病気が増える
- 最近では、夜更かしをしても起床時間を変えないことが推奨されている

休日に毎回2時間以上遅く起きると、  
毎週毎週インドに行って  
帰ってきたくらいの  
時差ボケでお仕事に行くかんじだよ



# 朝の光を浴びてから、15時間後に眠くなる

- 光による朝のリセットが遅れると、その夜に眠くなる時刻が遅れる
- 休日も平日と同じ時間にカーテンを開けて、同じ時間に朝日を浴びるのがお勧め



ご清聴ありがとうございました