

睡眠と休養について

【9月のお題】：睡眠と休養の重要性、十分な取り方について習得する



寝不足がつづくとなぜ起こるの？

◆日中の眠気

- ・言わずもがな、**安全への配慮を怠る**ことにつながります。
- ・集中力を低下させ、**事故のリスクが高**くなります。

◆意欲の低下、記憶力の減退

- ・業務生産性を低下させます。

◆生活習慣病のリスク増大

- ・糖尿病や心血管疾患にかかりやすくなるのが分かっています。



では、どうしたらいいの？

◆就寝時刻を1時間程度早める

- ・難しい場合は30分でも。毎日が無理な場合は、「水曜日と日曜日は1時間早く寝る」など曜日を決め、週に1～2回だけでも**睡眠を優先する日**を作りましょう。

◆飲酒・カフェイン摂取・喫煙は控える

- ・休肝日の設定や、夕方以降はコーヒーを飲まないようにするのもよいです。

◆食事のリズムを整える

- ・朝食を摂りましょう（バナナ1本、ヨーグルト1個からでも！）
- ・なるべく寝る2時間以上前の夕食、難しくれば脂分の少ない物を。
- ・昼から夕食までに時間が開く場合は、200kcal程度のおにぎりやパンを夕方に食べ、夕食のご飯の量は減らすか、おかずだけにするのもよいです。



※夜勤の方も、基本は同じです。年2回の健康診断で健康状態をチェックし、異常があれば受診して精密検査を受けましょう。

大丈夫ですか？“過眠”状態

！眠っているはずなのに、日中の眠気があまりに強い

- ☞①睡眠時無呼吸症候群や②ナルコレプシーの可能性が
あります！転倒・転落、居眠り運転につながってしまうかもしれません。
- ①日本人の2～3%が前者に該当するにもかかわらず、放置していると言われています。
 - ②脳の中の睡眠調節機構が働かず眠気を引き起こすものです。

◆当てはまる方は早めに受診しましょう

- ・あれば睡眠専門医のいるところ、なければ内科や脳神経内科へ



まとめ

慢性的な睡眠不足による眠気は、事故や生産性低下を招きます。睡眠・休養を十分に取らしましょう。

【※来月のお題は「メンタルヘルスのセルフケアについて」です】

睡眠と休養について（特別資料）

【9月のお題】：睡眠と休養の重要性、十分な取り方について習得する

事故を招く危険な睡眠時無呼吸症候群（SAS※）について取り上げます

※SleepApnea Syndromeの頭文字を取ったもの

やってみよう！セルフチェック

- いびきが大きい、または大きいと言われる
- 朝までいびきがつづく
- 夜中に年度も目が覚めたり、よくトイレに行く
- 寝苦しいことが多い
- 寝起きが悪い、すっきり起きられない
- 起床時に頭痛がある
- 睡眠時間は十分なのに、日中眠気がある
- 運転中など重要な時でも眠くなることがある
- よく寝ているつもりでも疲れが取れない
- 生活習慣病がある



（一般財団法人運輸・交通SAS対策支援センター HPより抜粋）

医学的な定義等

- ◆ 10秒以上気道の空気の流れが止まった状態を無呼吸とし、一晩に無呼吸状態が30回以上、または1時間あたり5回以上で診断。
（1時間あたりの無呼吸・低呼吸が15回以上で中等症以上）
- ◆ 夜間の長時間の酸欠状態→高血圧や動脈硬化などが引き起こされるため、中等症以上のSASを放置すると10年後には3～4割の方が死亡すると言われています。
- ◆ 多くの原因は肥満

SAS患者が起こした国内の事故例



◆江東区での追突事故

2012年7月11日、首都高速湾岸線で発生。渋滞で減速していたワゴン車にトラックが追突し、ワゴン車に乗っていた4人が死亡、2人が重傷を負った。取り調べの結果、運転士はSASと診断された。

◆関越道藤岡ジャンクションでツアーバスが防音壁に衝突

2012年4月29日、乗客約40名を載せたバスが群馬県藤岡市の関越道で防音壁に衝突。乗客7名が死亡する大事故となった。運転手はSASと診断。

（一般財団法人運輸・交通SAS対策支援センター HPより抜粋）

治療と予防法



◆治療

中等症以上の方はCPAPといって、口と鼻を覆うマスクを装着し、空気を送り込む装置を接続して咽頭部分を陽圧にすることで喉の閉塞を防ぎ、呼吸停止を起こさせない治療法が有効です。熟睡できるようになり、日中の眠気がなくなることで非患者と同様の安全レベルになります。

◆予防

肥満の方は減量（脂肪による喉の閉塞を防ぐ）、過度な飲酒をしない・寝る姿勢を横向きに（舌根沈下を防ぐ）、禁煙（気道炎症を防ぐため）。

まとめ

- ★セルフチェックで複数該当、かつそれらが長期的に続いている方は、念のため受診し、検査を受けましょう。
- ★生活習慣病のコントロール、予防法を実践しましょう（保健指導を受けている方は、ぜひ活かしてください）。