

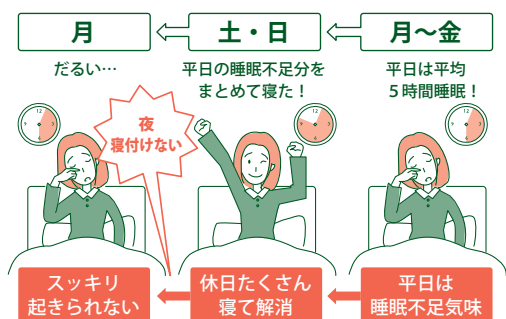
日本でもコロナ禍によって、場所や時間にとらわれない働き方を選択する時代へ急速に変化しつつあります。一方、「いつでも・どこでも働ける環境による、新たな健康課題も生じているのです。経済産業省の発表によると、睡眠に課題を抱える方は、そうでない方に比べて生産性低下による社会的損失が年間32万8644円！この差分金額は、肥満や運動習慣と比べて最も大きくなっています。※経済産業省『企業の「健康経営ガイドブック」』連携・協働による健康づくりのススメ（改訂第1版）平成28年4月』そのため、睡眠に課題を抱える従業員に対して、改善の手助けをすることは、効率よく企業全体の生産性を高めることに繋がります。

睡眠不良者の社会的損失は、

1人年間 328,644円!?



休日の寝だめが睡眠リズムを乱す原因に!



意外な落とし穴！現代人に多い『社会的時差ぼけ』

しかし、「たくさん眠ることが理想の睡眠」とも限りません。現代の睡眠課題では体内リズムの乱れによる、質の低下を防ぐことが大きなカギとなります。実際に皆さんも、休日にゆっくり寝だめをしたはずなのに、月曜がツライ...！こんな経験はないでしょうか。実はこの寝だめも、体内リズムの乱れを引き起こすことが分かっています。これを「ソーシャル・ジェットラグ（社会的時差ぼけ）」といい、仕事の効率、肥満やメタボ等、心身の不調に繋がると言われています。皆さんも気づかないうちに、毎週海外旅行へ行った状態になっていたかも!?

在宅勤務や時差出勤への変化によって、よりオンオフの切り替えや生活リズムに、乱れが生じているケースも見受けられます。生活習慣を整える努力は欠かせませんが、最近では睡眠薬だけでなく、食品のサプリメント等も充実し、サポートの選択肢も増えてきています。企業にとって従業員の睡眠の課題は、パーソナル且つセンシティブな部分が多く、信頼関係が不可欠です。対面や会食の制限、リモートにより、社員同士の会話が減っていませんか？雑談や情報提供をうまく活用して、いつでも相談できる環境づくりを心がけてみてはいかがでしょうか。

センシティブな睡眠課題を上手に導く信頼関係

朝の目覚め度チェックシート

朝に目覚めやすいかどうかは、体内リズムが整っているかどうか1つの要因。まずは、目覚めの良し悪しに紐づく生活習慣を振り返ってみましょう。

【眠り】

- 睡眠時間を6時間～8時間確保できない日が多い
- 週に3日以上ある
- 休日に寝だめをすることが多い
- 寝つきや睡眠の質に不満がある
- 電車の中などで、すきあらば、寝てしまう
- 朝すっきり起きられない

【生活習慣】

- 朝日を浴びる時間が少ない
- 朝食を抜くことが多い
- 日中、デスクワークが多い
- 夕食の時間が遅い or 夜食を摂ってしまうことがある
- 寝床に入ってもスマホやTVを見ることが多い
- 仕事や家事が忙しいと夜遅くまで頑張ってしまう方だ

睡眠の常識・ウソホント 最近の研究でわかったこと

睡眠時間は長いほどいい **ウソ** ❌

健康にいい成人の睡眠時間は約7時間（6～8時間）と言われています。睡眠時間が約7時間前後の人は、それより長い人や短い人に比べて、生活習慣病のリスクが低いことが複数の研究で明らかになっています。

睡眠不足だと太りやすい **ホント** ○

健康にいい成人の睡眠時間は約7時間（6～8時間）と言われています。睡眠時間が約7時間前後の人は、それより長い人や短い人に比べて、生活習慣病のリスクが低いことが複数の研究で明らかになっています。

PM10時～AM2時に眠っていないと美肌は維持できない **ウソ** ❌

肌の新陳代謝を促す成長ホルモンは、深い睡眠の間にたくさん分泌されるとされています。普通、就寝後3時間くらいが一番深い睡眠に入る時間ですから、何時に寝なくてはいけないということではありません。

1週間くらいの睡眠不足なら休日にまとめて解消できる **ウソ** ❌

睡眠不足が積み重なると心身に悪影響を与えることがわかっています。うつ状態になりやすいという報告もあり、睡眠不足が2日続いたら、3日目は早めに休むようにしましょう。

0～2個 朝の目覚めは良いみたいです！そのまま体内リズムを保って、健康に過ごしましょう。

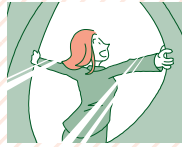
3～5個 何とか目覚められているようですが、体内リズムを整えると、もう少し目覚めが良くなります。

6個以上 朝の目覚めは相当悪いようです。体内リズムを整えて、良い目覚めを目指しましょう。

理想的な快眠習慣

AM 6:00

起きたらすぐ朝日を浴びる
光によって脳にある体内時計をリセット



AM 6:30

朝食をとる
朝食を摂ることで様々な臓器にも朝が来たことを知らせます。
たんぱく質が多い朝食は体内リズムを整えるのに効果的だという研究報告もあります。



PM 12:30

眠くなったら、ちょっと昼寝
午後早めの時間は眠くなるのも正常な体内リズム。30分以内の昼寝を。



PM 18:30

定期的な激しくない運動
犬の散歩など、定期的な運動習慣があると睡眠問題は起きにくい。
寝る直前の激しい運動は避けること。



自分に合う方法でリラックス

お風呂に入る、音楽を聴く、肌の手入れをする、アロマをたくなど、好みのリラックス法で心身をお休みモードに。



PM 21:30

スマホやパソコンは早めにOFF

ブルーライトは目覚まし作用があるので夜は控えめに。



寝酒、喫煙、カフェインは避ける

寝酒は寝つきを良くするが、途中で目が覚めやすくなる。タバコやカフェインには目覚まし作用がある。



PM 23:00

照明は落とし、夜更かししない

明るすぎないほうがメラトニンの分泌はスムーズ。夜更かしは体の細胞を修復する成長ホルモンの分泌を妨げる。



理想的な快眠習慣が 難しいあなたに

睡眠リズムサポート食品の「賢者の快眠」は、アスパラガス由来成分の働きで就寝・起床のリズムを整え、スッキリした目覚め感をサポートします。

4つの機能

- 1 睡眠の質を高める
(スッキリした目覚め感)
- 2 重心・起床リズムを整える
- 3 休日明けのおだやかな気持ちの維持
- 4 希望する時間より早く目覚めてしまうことを和らげる

