

# 社会が取り組むべき 睡眠健康向上対策

## 睡眠の量と質を 無理せず確保できる 社会にするために

これまで、睡眠の量と質の重要性と、これを確保するために個人が取り組むべき課題に関して詳しく説明してきました。一方で、個人の努力や工夫では解決しきれない、社会全体が取り組むべき課題も多く存在します。厚生労働省の展開する国民の健康づくり運動「健康日本21（第三次）」では、自然に健康になる社会・環境づくりをめざして、さまざまな社会制度や仕組み、インフラの見直しを進めています。睡眠健康増進のために社会が取り組むべき課題はさまざま考えられますが、主なものは以下のとおりです。

## 睡眠時間の短縮に関わる 社会要因（睡眠不足対策）

睡眠時間の短縮とは、睡眠のための時

間を十分に確保しているにもかかわらず、以前より睡眠時間が著しく短くなり、体調不良が生じる場合を指します。睡眠時間の短縮を生じる睡眠障害はさまざまあり、よく知られているものは不眠症です。しかし、成人において最も多いのは、仕事や学業が忙しく睡眠時間を十分割けないことで生じる睡眠不足症候群です。睡眠相後退障害（概日リズム睡眠・覚醒障害のうちの一型）という、出勤や登校に合わせて寝起きのタイミングを合わせられず遅寝遅起きが生じる疾患や、むずむず脚症候群という入眠時に異常感覚が生じる疾患も、寝つきが遅れることにより睡眠不足を生じる場合があります。

労働者が適正な睡眠時間を確保するうえで重要なのは、勤務時間の調整です。勤務時間が長くなるほど睡眠時間は短くなる傾向があります。労働時間と睡眠時間は関連が強く、米国民を対象とした1日の生活時間の大規模調査では、睡眠

時間の短縮と最も強く関連していたのは勤務時間の長さで、次いで通勤時間を含む移動時間の長さでした<sup>①</sup>。わが国の労働時間と睡眠時間の関係についての調査でも、1日当たりの労働時間が7時間以上9時間未満の人を基準とした場合、男性の場合は睡眠時間が6時間未満になるリスクは、労働時間が9時間以上の人は約3倍、11時間以上の人は約9倍に著しく増加することが報告されています。女性の場合も、労働時間が9時間以上の人は約3倍、11時間以上の人は約6倍に増加することが報告されています<sup>②</sup>。さらに、時間外労働が1日当たり5時間を超えると睡眠時間は顕著に短くなるとの報告もあり<sup>③</sup>、睡眠時間の確保のためには、長時間労働の是正を含めた仕事に割く時間の管理が重要です。

働き方改革では、休息時間を十分に確保するため、退勤から次の出勤までの間に一定時間以上の休息（インターバル）時間を確保する「勤務間インターバル」制度の導入が企業の努力義務とされています。日本の労働者を対象とした調査では、インターバル時間が12時間未満の人は、睡眠休養感の欠如、疲労感の増加、ストレスをより感じていることが報告されています<sup>④</sup>。勤務間インターバル制度は、長時間労働が生じやすく、勤務形態が不規則になりがちな職種（交替制勤務など）においては、睡眠時間を確保するうえで有用である一方で、健康的な睡眠をとるためには、規則正しいスケジュールで睡眠時間を確保することも重要です。そのため、勤務間インターバルを活用するとともに、睡眠をとる時刻帯が日によって著しくずれることがないような工夫も、同時に取り入れることが望ましいと考えます。COVID19の蔓延によりテレワークが普及し、通勤時間の削減により睡眠時間の増加につながったとする報告<sup>⑤</sup>もあります。勤務間インターバルと



くりやま・けんいち

筑波大学医学専門学群卒業後、東京医科歯科大学精神神経科、Harvard Medical School神経生理学教室、国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所成人精神保健研究部室長、滋賀医科大学精神医学講座准教授を経て、2019年より現職。精神保健指定医、精神保健判定医、日本精神神経学会専門医・指導医、日本睡眠学会専門医。専門は精神医学、睡眠医学、神経生理学。

ともに柔軟な運用を行えば、睡眠時間の確保につながる可能性があります。

また、平成27年の国民健康・栄養調査では、睡眠の確保の妨げとなっている要因として、男性は仕事、女性では育児・家事が上位に挙がっています<sup>(5)</sup>。睡眠時間を確保するために、会社などでの仕事に加えて、育児・家事も適切に家庭内で分担することが有効です。

企業が実施する特定健診やストレスチェックでは、睡眠健康度を評価する質問項目が設けられていますが、有効活用されているかどうかに関しては企業間で差があります。健診のオプションとして、より詳細な睡眠に関する問診や、活動量



計やウェアラブル活動量計を用いた客観的な評価を活用することは有用と考えられています。

## 睡眠の質低下をもたらす社会要因（交替制勤務対策）

睡眠休養感低下には、本コラムの第3回・第5回で紹介したさまざまな要因が影響します。なかでも、不眠症や閉塞性睡眠時無呼吸、周期性四肢運動障害などの睡眠障害は、早期発見と適切な治療が必要です。他方で、睡眠休養感低下は、心理ストレスなどを原因とする精神健康を一部反映します<sup>(6)</sup>。多忙な社会人・学生においては、心理ストレスを適切に解消することが睡眠休養感を向上させ、不眠症などの睡眠障害を緩和することに役立ちます<sup>(第4回参照)</sup>。従業員50人以上の企業は職員の心理ストレスを管理し、過剰な場合には適切な介入が義務とされています<sup>(ストレスチェック制度)</sup>。また、交替制勤務などの不規則な勤務形態の場合、睡眠休養感を保つためにはさらなる工夫が必要です。

交替制勤務とは、始業時刻と終業時刻の組み合わせ（勤務時間帯）が固定されず、日ごとあるいは一定の期間ごとに勤務時間帯が変化する勤務形態を指します。厚生労働省の労働者健康状況調査によると、わが国の労働者のうち、交替制勤務者は10〜20%弱を占めます<sup>(7)</sup>。交替制勤務は不眠や眠気、睡眠休養感の低下などの

睡眠に関連する症状の発症とともに、仕事効率の低下や勤務中や通勤中の事故やけがなどとの関連が報告されています<sup>(8)</sup>。

交替制勤務従事者ではメタボリックシンドロームや、心血管系疾患の発症リスクが増加するだけでなく、乳がんや前立腺がんなどの悪性腫瘍、うつ病、認知症などの精神疾患の発症リスクも高くなる<sup>(9)</sup>と報告されています<sup>(8)</sup>。交替制勤務に伴うさまざまな心身の不調には、体内時計が司る睡眠・覚醒リズムと実際の睡眠時間帯のずれ、睡眠不足、徹夜ストレスなどが関与していると考えられています<sup>(9)</sup>。体内時計のずれに伴う負担を減らすために夜間勤務の際にサングラスなどを活用したり、眠気対策としてカフェインを活用することも一時的には可能な場合があります<sup>(8)</sup>。しかし、最も重要なのは体内時計のずれや睡眠不足を考慮した勤務スケジュールの設計・管理であり、

このことの重要性を共有し対策を立てることが社会に求められています。

## なぜに

感染症、高血圧、肥満などの早期発見・早期治療のためには、自宅で手軽に評価可能な体温計、血圧計、体重計などの簡易計測機器が役立ちます。これらを使用することにより、保健師などのアドバイスを受けながら、個人で予防・早期改善対策を図ることが可能になります<sup>(一次予防)</sup>。医療を受ける際にも、体の状態を適切に医師に伝えることができる<sup>(10)</sup>とともに、治療効果を自宅でモニタリングすることも可能となります。

睡眠についても、良質な睡眠の確保を促進するために、体温計、血圧計、体重計などに相当する、自宅で睡眠状態を簡便に計測できる簡易計測機器<sup>(10)</sup>の保健・医療相談などへの活用が期待されます。

### （参考文献）

- 1) Basner M, et al: American time use survey: Sleep time and its relationship to waking activities. Sleep 30: 1085-1095, 2007.
- 2) Ohtsu T, et al: A cross-sectional study of the association between working hours and sleep duration among the Japanese working population. J Occup Health 55: 307-311, 2013.
- 3) Tsuchiya M, et al: Cross-sectional associations between daily rest periods during weekdays and psychological distress, non-restorative sleep, fatigue, and work performance among information technology workers. Ind Health 55: 173-179, 2017.
- 4) McDowell CP, et al: Working from home and job loss due to the COVID-19 pandemic are associated with greater time in sedentary behaviors. Frontiers in Public Health 8: 597619 2020.
- 5) 厚生労働省：平成27 年国民健康・栄養調査報告。https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou/h27-houkoku.html
- 6) Lindell M, Grimby-Ekman A: Stress, non-restorative sleep, and physical inactivity as risk factors for chronic pain in young adults: A cohort study. PLoS One 17: e0262601, 2021.
- 7) 藤原広明, 藤本通弘：交代制勤務と睡眠。公衆衛生 86: 28-34, 2022.
- 8) 厚生労働省：[推奨事項6]就業形態（交替制勤務）と睡眠の課題について。健康づくりのための睡眠ガイド2023。pp42-43. https://www.mhlw.go.jp/content/001305530.pdf
- 9) Gurubhagavatula I, et al: Guiding principles for determining work shift duration and addressing the effects of work shift duration on performance, safety, and health: Guidance from the American Academy of Sleep Medicine and the Sleep Research Society. J Clinical Sleep Med 17: 2283-2306, 2021.
- 10) Goldstein C: Current and Future Roles of Consumer Sleep Technologies in Sleep Medicine. Sleep Med Clin 15: 391-408, 2020.