



睡眠不足は、ヒューマンエラーの元

睡眠が不足すると、やる気や集中力を欠き、仕事のパフォーマンスが低下するだけでなく労働災害を引き起こしやすくなります。質の高い睡眠で、心身をリフレッシュ。グッドコンディションで仕事に臨みましょう。



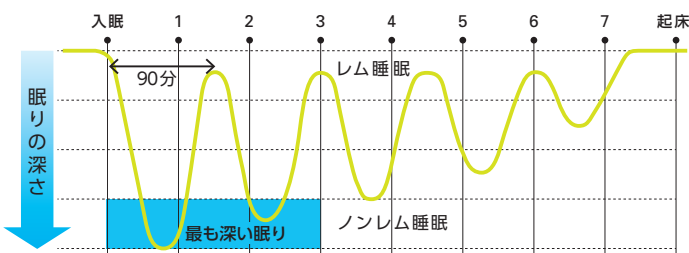
毎日を元気に過ごすために大切な睡眠。よく眠れた翌日は、頭がスッキリとして仕事がかどりますよね。作業能力には、睡眠が大きく関わっています。つい夜更かししてしまう、なかなか寝付けられない、寝てもすぐに目が覚めてしまう……。こうした状態が続くとケアレスミスが多くなり、重大な事故を起こす可能性も高くなります。睡眠は、疲労やストレスを取り除くだけでなく、明日の仕事に備えて「心身を疲れにくい状態にする」という意味でも重要です。

理想的な睡眠時間は「8時間」と言われてきましたが、生活習慣の変化などによって睡眠時間は短くなる傾向にあります。睡眠時間に関してはさまざまな研究がなされており、健康には7時間がベストという説があれば、4～5時間でも良いという見解もあります。必要な睡眠時間は年齢、性別、体質、労働条件などの要素によって変わるため、最近では眠りの量よりも質——いかに快眠できるかが問われるようになってきています。

では、どうすれば快眠を手に入れることができるのでしょうか？そのためには「睡眠のリズム」を知り、質の高い睡眠に必要な準備を把握する必要があります。

睡眠はその深さによって「レム睡眠(浅い眠り)」と「ノンレム睡眠(深い眠り)」の2種類に分けることができます。レム睡眠とノンレム睡眠は1セットとして平均90分周期で起床まで繰り返されます。最も深い眠りが訪れるのは入眠後3時間(2周期)で、その後は次第に眠りが浅くなっていきます。眠りが深いノンレム睡眠の状態から急に起こされると、スッキリ目覚めることができず、眠気や疲労感が残ってしまいます。睡眠のリズムは人によって差があるので、就寝時間と起床時間、目覚めの気持ちよさをノートに記録し、自分に合ったリズムを見つけると良いでしょう。

■睡眠のリズム(レム睡眠とノンレム睡眠の周期)



次は、睡眠の質を高めるために必要な準備を見ていきましょう。就寝前には心身ともにリラックスした状態になることが大切です。あなたの体や脳に刺激を与えるものは意識的に遠ざけるようにしましょう。強い刺激を与えてしまうと脳が覚醒され、緊張したり興奮した状態になって寝つきが悪くなってしまいますからです。

睡眠の質を高めるために心掛けたいこと

- 食事や入浴は、就寝の2～3時間前までに済ませる。
- 夕方以降はカフェイン入りの飲み物を控える。
- 深酒や寝酒をしない。
お酒を飲むと寝つきが良くなるという人がいますが、睡眠の質は低下します。
- PCやスマートフォンで情報をチェックしない。
発せられるブルーライトには強力な覚醒作用があります。
- 強い光を浴びないように、室内を間接照明などに切り替える。
- 就寝の2時間前に、ヨガやストレッチなど軽い運動を行う。
激しい運動や就寝直前の運動は覚醒効果があるのでご注意ください。



夜間に必要な睡眠時間を確保できなかった場合や、午後に集中力が途切れがちな人は、昼休みや休憩時間に昼寝をするのもお勧めです。平成26年に厚生労働省健康局が発表した『健康づくりのための睡眠指針2014』でも「午後の早い時間帯に30分以内の昼寝を行うことが作業効率の改善に効果的」と報告しています。ただ目をつぶって脳を休ませるだけでも効果が期待できますから、ぜひ試してみてください。

今日のワンポイント

コーヒー + 20分の仮眠で気分爽快!

昼寝は、午前中にたまった疲労やストレスをリセットし、午後の仕事の能率を上げるのに効果的。そこで今回は、最近話題になっている「コーヒーナップ」という仮眠法をご紹介します。

眠気払いや疲労回復効果には個人差もありますので、リフレッシュ法の一つとして気軽に試してみてください

昼食後や休憩時間にコーヒーを飲む。

カップ1杯分ぐらいを、時間をかけず一気に飲みましょう。



飲み終えたらすぐに20分間仮眠を取る。

昼寝の長さは30分以内に。それ以上眠ると脳が熟睡モードに入ってしまう、眠気が残ります。



気分スッキリ!

カフェインの覚醒作用は摂取後20分後ぐらいから現れるので、スッキリ目覚めることができます。

