

「社長、十分な睡眠を取れていますか？」

## ～残業時間と睡眠時間の相関性～

こんにちは。ヨガインストラクター社労士の岩野麻子です。

2月と言えば、立春。徐々に日も延び、春の兆しを感じるころですね。「春眠暁を覚えず」とも言われますが、これから徐々に気温も上がってくると、眠ることが心地よく、ついつい朝寝坊してしまいそう…。とは言え、日照時間が延びて、朝起きる時刻には、外がすっかり明るくなっていることから、良い睡眠のリズムを作るのに、ちょうど良い時期なのではないでしょうか。

そのようなわけで、今回の健康経営よもやま話では、睡眠について、社会保険労務士の立場からお話してみたいと思います。

## 1. 残業時間と睡眠時間の相関性

私たちはそもそも、普段から十分な睡眠時間を確保できているのでしょうか。もし、睡眠不足を感じているとしたら、その大きな原因の一つが「残業時間」ではないかと思います。

私たちの一日には、仕事以外の時間として、通勤時間、食事や入浴、身支度、家族と団らんする…といった「生活時間」があります。

この通勤時間を含む、生活時間を一日5時間、職場の所定労働時間を8時間(別途、休憩1時間)と考えた時に、一日につき【24時間-5時間(生活時間)-8時間(所定労働時間)-1時間(休憩時間)=10時間】となり、残るは睡眠時間を含め、たったの10時間しかないことがわかります。そこから、十分な睡眠時間を確保できる残業時間を逆算したものが以下の表になります。

ひと月当たりの残業時間	45時間	60時間	80時間	100時間
一日当たりの残業時間	2時間	3時間	4時間	5時間
一日の睡眠時間	8時間	7時間	6時間	5時間

一日当たりの残業時間が2時間以内であれば、8時間の睡眠時間を確保できますが、残業時間が2時間を超えると、睡眠時間は徐々に減っていき、残業時間が5時間以上に及ぶと睡眠時間は5時間以下に減少することが分かります。

## 2. 睡眠時間と健康被害

一日に必要な睡眠時間は、年齢や体質、日中の活動量によっても異なりますが、一般的には、6時間半～8時間とされています。また、若年者はまとまった長時間の睡眠時間を必要と

するのに対し、中・高齢者は6～7時間といった比較的短い睡眠時間に加え、日中の昼寝時間を確保するのが理想的であるなど、年齢やライフスタイルに合わせた睡眠時間を確保するのが望ましいでしょう。

一方で睡眠不足は、脳機能障害や脳血管疾患、心疾患、生活習慣病といった健康障害の原因となる上、睡眠不足自体による過度のストレスが心身に悪影響を与えることもわかっています。

一日のパフォーマンスを上げ、従業員のQOLを向上するためにも、会社が率先して労働時間を見直し、各従業員の睡眠時間を確保することが重要と言えます。

## 3. 「睡眠12箇条」とは？

厚生労働省では、「健康づくりのための睡眠指針(2014)」で以下の12項目を掲げています。顧問先からのご相談はもちろんのこと、ご自身のライフスタイルの見直しにもお役立てください。

1. 良い睡眠で、体も心も健康に。
2. 適度な運動、しっかりと朝食、眠りと目覚めのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病の予防にも。
4. 睡眠による休養感は、心の健康に重要。
5. 年齢や季節に応じて、昼間の眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要。
7. 若年代は夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能力アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時間は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみを抱えずに専門家に相談を。

「残業時間と睡眠時間の相関性」はいかがでしたか？

この機会に、睡眠について正しい知識と関心を持ち、顧客企業の労働環境改善や健康づくりを進めるきっかけとしていただければ幸いです。

それでは、次回の“健康経営よもやま話”もお楽しみに！



## 特定社会保険労務士 岩野 麻子 氏

社会保険労務士 岩野麻子事務所 代表。IHTA(社団法人国際ホリスティックセラピー協会)認定 ヨガインストラクター。ヨガに関する知識をはじめとし、解剖学、栄養学などの基礎知識を学ぶ。社労士業務を行う傍ら、2012年よりヨガインストラクターとしてデビュー。昨年の東京都社労士会中央統括支部・管外研修では、「ヨガで職場の健康管理～ヨガインストラクターが考える健康管理～」をテーマにして研修を行うなど、「働くすべての人々にQOL(Quality Of Life=生活の質)の向上を」を座右の銘として、「労務管理」のみならず「健康管理」の視点を取り入れながら、「働く」方々のサポートに努めている。