

むらいクリニック通信

労働生活における眠気

睡眠時間が短いと仕事に影響が出てしまう！

睡眠時間と仕事の効率には大きな関係性があります。睡眠時間が7.5～8時間の人は仕事にもよく集中することができます。ミス少なくなります。約6時間の人は、7.5～8時間の人に比べてミスが多くなると言われています。ただし、夜中に何度か起きてしまうと、総睡眠時間が適切でも、疲労回復しにくくなり、ミスが多くなります。睡眠時無呼吸症候群の方は、無呼吸が起こるたびに覚醒してしまうので、これに当てはまります。適切な時間は7.5～8時間ですが、年齢を重ねるにつれて、睡眠時間も短くなっていくため、7.5～8時間ではなくても、その年齢の平均睡眠時間は取りたいところです。ただし、寝過ぎはよくありませんので、気を付けましょう。

どうしても夜間の睡眠時間がなかなかとれない、夜眠れない人は、日中に仮眠をとるといった選択肢もあります。仮眠には以下のような種類があります。

補償的仮眠

睡眠不足を補うための仮眠
浅い睡眠、深い睡眠、REM睡眠の全てを補うように、90分または180分の仮眠が良いとされている。

予防的仮眠

眠気を予防するためにとる仮眠(夜勤で徹夜が予想される場合など)
補償的仮眠と同じく、90分または180分の仮眠が良い。

付加的仮眠

体内時計の影響で生じる日中の眠気に対処するための仮眠(昼食後の眠気など)
夜眠れなくなるのを避けるため、15～20分の短い睡眠が良い。

どうしても日中に眠くなってしまふ方は、上記のような仮眠をとることをお勧めします。

参考：睡眠医療～産業衛生と睡眠～ 睡眠リズムラボ

●クリニックよりのお願い●

PSGを予約された方は、原則当日キャンセルをお断りしております。キャンセル希望の場合には1週間以上前に連絡してください。CPAP使用の患者さんは使用状況に関係なく、**月1回の受診**が必要です。受診予約のない方は受診予定の確認のため当院もしくは機器メーカーより連絡する場合がありますのでご了承ください。

交代勤務で夜勤を行っている人は、夜間は深部体温が低下して眠気が増大し、集中力が低下するため、できれば夜勤のどこかで2時間以上の仮眠(睡眠サイクルの関係で)を取ったほうが良いです。仮眠を取ると多少は疲労感が和らぎ、その後の作業効率にも影響が出てきます。また、夜勤の翌日が休みの場合は、日中に寝るよりも、外に出て娯楽を楽しんだ方が疲労が回復しやすくなります。娯楽を楽しむことで、ストレス解消にもなり、気分転換にもなります。外出できない場合は、部屋の掃除をしたりなどし、生体リズムが崩れないようにしましょう。もし眠るとしても、短時間で済ませた方が良いでしょう。

10歳...8～9時間 15歳...約8時間
25歳...約7時間 45歳...約6.5時間
65歳...約6時間

※成人くらいから10年で約10分短くなる

耳鼻咽喉科・アレルギー科
いびき・無呼吸検査治療室

むらいクリニック



〒503-0836
岐阜県大垣市大井2-44-2
Tel 0584-77-3838 Fax 0584-77-3839
予約専用Tel 0584-47-9898
<http://www.murai-clinic.jp>

むらいクリニック通信

労働生活における眠気

睡眠時間が短いと仕事に影響が出てしまう！

睡眠時間と仕事の効率には大きな関係性があります。睡眠時間が7.5～8時間の人は仕事にもよく集中することができます。ミス少なくなります。約6時間の人は、7.5～8時間の人に比べてミスが多くなると言われています。ただし、夜中に何度か起きてしまうと、総睡眠時間が適切でも、疲労回復しにくくなり、ミスが多くなります。睡眠時無呼吸症候群の方は、無呼吸が起こるたびに覚醒してしまうので、これに当てはまります。適切な時間は7.5～8時間ですが、年齢を重ねるにつれて、睡眠時間も短くなっていくため、7.5～8時間ではなくても、その年齢の平均睡眠時間は取りたいところです。ただし、寝過ぎはよくありませんので、気を付けましょう。

どうしても夜間の睡眠時間がなかなかとれない、夜眠れない人は、日中に仮眠をとるといった選択肢もあります。仮眠には以下のような種類があります。

補償的仮眠

睡眠不足を補うための仮眠

浅い睡眠、深い睡眠、REM睡眠の全てを補うように、90分または180分の仮眠が良いとされている。

予防的仮眠

眠気を予防するためにとる仮眠(夜勤で徹夜が予想される場合など)補償的仮眠と同じく、90分または180分の仮眠が良い。

付加的仮眠

体内時計の影響で生じる日中の眠気に対処するための仮眠(昼食後の眠気など)夜眠れなくなるのを避けるため、15～20分の短い睡眠が良い。

どうしても日中に眠くなってしまおう方は、上記のような仮眠をとることをお勧めします。

参考：睡眠医療～産業衛生と睡眠～ 睡眠リズムラボ

●クリニックよりのお願い●

PSGを予約された方は、原則当日キャンセルをお断りしております。キャンセル希望の場合には1週間以上前に連絡してください。CPAP使用の患者さんは使用状況に関係なく、**月1回の受診**が必要です。受診予約のない方は受診予定の確認のため当院もしくは機器メーカーより連絡する場合がありますのでご了承ください。

交代勤務で夜勤を行っている人は、夜間は深部体温が低下して眠気が増大し、集中力が低下するため、できれば夜勤のどこかで2時間以上の仮眠(睡眠サイクルの関係で)を取ったほうが良いです。仮眠を取ると多少は疲労感が和らぎ、その後の作業効率にも影響が出てきます。また、夜勤の翌日が休みの場合は、日中に寝るよりも、外に出て娯楽を楽しんだ方が疲労が回復しやすくなります。娯楽を楽しむことで、ストレス解消にもなり、気分転換にもなります。外出できない場合は、部屋の掃除をしたりなどし、生体リズムが崩れないようにしましょう。もし眠るとしても、短時間で済ませた方が良いでしょう。

10歳...8～9時間 15歳...約8時間
25歳...約7時間 45歳...約6.5時間
65歳...約6時間

※成人くらいから10年で約10分短くなる

耳鼻咽喉科・アレルギー科
いびき・無呼吸検査治療室

むらいクリニック



〒503-0836
岐阜県大垣市大井2-44-2
Tel 0584-77-3838 Fax 0584-77-3839
予約専用Tel 0584-47-9898
<http://www.murai-clinic.jp>