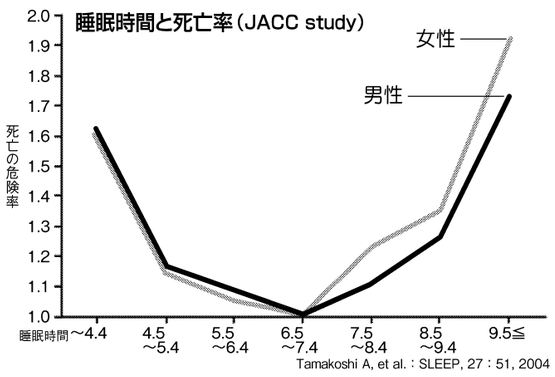
睡眠を制する者は人生を制する

日本のビジネスパーソンは睡眠の重要性を知るべし

ビジネスパーソンにとっての安心・安全で、最も重要となるのが健康。中でも「睡眠」の大切さは、分かっていてもつい軽視しがち。厚生労働省は3月に「健康づくりのための睡眠指針2014～睡眠12カ条～」を発表し、睡眠の重要性を一般の人にも分かりやすく呼びかけている。福岡県では県立明善高校（久留米市）が10年以上も前から昼寝（午睡）を取り入れている。今年4月には筑前町の中学校が午睡を導入し話題になった。しかし、企業の現場での睡眠の活用はまだのよう。「睡眠を制することが人生を制する」と主張する久留米大学医学部長の内村直尚神経精神医学講座主任教授に、ビジネスパーソンにおける睡眠と健康管理について聞いた。



日本人は睡眠を犠牲にして国を発展させてきた…と内村教授

内村　直尚氏（うちむら・なおひさ）医学博士。56年（昭31）7月3日生まれ。福岡県出身。86年久留米大院医学研究科生理系専攻博士課程修了。07年同大医学部神経精神医学講座主任教授、12年高次脳疾患研究所所長、13年同大医学部長。日本睡眠学会理事他。共著に「睡眠学」（朝倉書店）「睡眠障害」（南山堂）他多数。

睡眠は時間と質

睡眠は多く取ればよいというわけではない―。内村教授は、睡眠に大切なのは「睡眠の時間と質」と強調する。個人差はあるものの平均睡眠時間が5時間を切ると長生きできないが、9時間以上寝ることも勧められない。長く床についていると、睡眠の質が悪くなる。起きている時間が少なくなり、それだけ活動時間が減ってエネルギー代謝が悪くなる。肥満や糖尿病、高血圧などの病気やメタボリック症候群になったりする確率が高まるというわけだ。

内村教授の長年の睡眠と睡眠障害の研究によると、睡眠時間と病気の関係は「すべてのデータがUの字」。例えば糖尿病。睡眠時間5時間未満だと発症率は通常の2・5倍となる。これが同7―8時間だと数値が低くなるが9時間以上睡眠を取ると、また数値が上がる。これは高血圧や中性脂肪の数値も同様だ。逆に善玉コレストロール（HDL）の数値は7―8時間睡眠時に高い数字が出ている。

人の自律神経で相反する行為をつかさどる交感神経と副交感神経。昼間のアクティブな活動時には交感神経が、一方、夜になって眠りや体を休めるときには副交感神経がそれぞれ優位に立つ。しかし、夜になっても交感神経が優位に立ったままだと人は眠れなくなる。

例えば3日間、寝ているときに音楽を聞かせて深い睡眠を取らせない実験では、交感神経が優位に立ち、血圧も上がりインスリン抵抗が増大して血糖値が上がってしまうという。「一般的には睡眠時間5―6時間を切ると肥満になりやすい。血圧も血糖値も上がる。中性脂肪も増えるし、心筋梗塞や脳血管障害、ガンにもなりやすい。すべての病気になりやすくなる。その結果平均寿命が短くなる」。

ビジネスパーソンと安心・安全

睡眠に良いこと悪いこと

ビジネスパーソンにまずお勧めなのが「午睡」。昼食後の短時間の昼寝は、午後からの眠気を軽くして、昼間の仕事のパフォーマンスを高める。さらに夜間の睡眠の質も良くする。内村教授は、母校の県立明善高校での午睡導入の立役者でもある。「理想の昼寝は深く眠らないこと。10―15分で十分。ビジネスパーソンは5分間目を閉じるだけでも、視覚的な刺激を遮断するため効果がある」（同）。

その他、よく言われているように深い睡眠にお風呂はお勧めだ。リラックスすることで副交感神経が優位になる。体が温まり、その後下がっていくことで眠りやすくなるという。マッサージも体温を高めるので効果的だ。ホットミルクなどノンカフェインの温かい飲み物を飲むのも寝付きを良くする。アルコールは覚醒作用があるから返って睡眠の質を悪くする。

「寝酒の習慣は日本に多い。依存性も高く、お勧めしない。日本には偏見があるが、海外では睡眠薬を飲む人が多い。寝酒の習慣よりずっと安全」だそうだ。

また、昼間の適度な運動は良いが、スポーツジムなどで、就寝前の激しい運動は良くない。するのであれば就寝の3―4時間前まで。セックスは、興奮していったん交感神経が高まり、その後すっと落ちてくる。血流も良くなるので睡眠にはプラスだという。

ビジネスパーソンは、明日は大切な顧客とゴルフコンペとか重要な会議―となるとなかなか寝付けなくなる。そんな時は、本を読む、ゆったりとした音楽を聴く、アロマをたくなどはお勧め。リラックスする〝儀式〟として、眠ることを意識しないので効果的という。ただし読書は夢中になってしまうような面白い内容は逆効果とのこと。

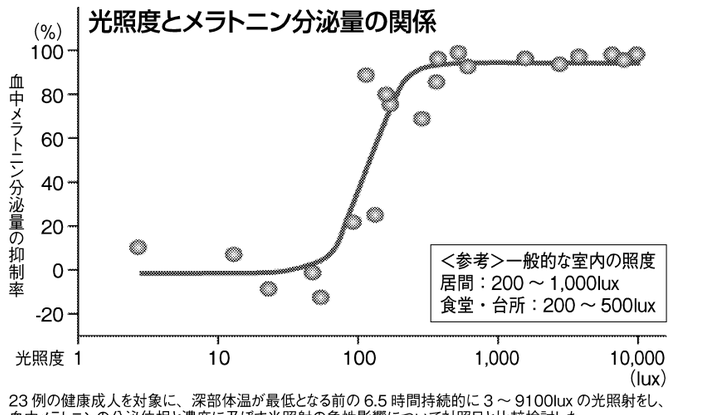
睡眠のゴールデンタイム

人は寝ている時、脳が活発に動いて夢を見るレム睡眠と脳を休めるノンレム睡眠がある。睡眠ではこれを90分間隔で繰り返しており、一晩で4―5本の夢を見ている。質の高い睡眠とは、深い眠りについたノンレム睡眠の状態。深いノンレム睡眠は時間帯が決まっていて午前4時くらいまでにしか出ない。「つまりこの時間帯にどれだけ質の高い睡眠を取るかだ。午後10時位から午前4時位までが睡眠のゴールデンタイム」。例えば、同じ5時間しか寝ないのであれば、この時間帯に寝ることが、最も質の高い睡眠が取れる。

質の高い睡眠に大きな影響を及ぼすのが〝光〟との関係。内村教授は「人間は光の発明と同時に不眠―睡眠障害が始まった」と説明する。人は脳の中にある松果体から一日のリズムを調整するホルモンであるメラトニンを分泌する。メラトニンが分泌されることで「眠気」が襲ってくる。このためメラトニンの分泌が抑制されると眠れなくなる。

このメラトニンを抑制するのが光による刺激。「だいたい照度が500ルクスを超えるとメラトニン分泌は90％抑制される。日本の家庭ではリビングの照明は200―1000ルクス。床に入る30分位前から100ルクス位まで落とさないと寝られなくなる」。就寝前にテレビやDVDを見たりパソコンやスマホを見たりするのは勧められない。画面の光がメラトニン分泌を抑制し、光を浴びることで交感神経も刺激を受けて興奮し、ダブルパンチで眠れなくなる。

ではビジネスパーソンにとって、質の高い深い睡眠のためには何をすればよいのか。内村教授によるとそれは「朝起きる時間を一定にすること」だという。人は朝起きて16時間後にメラトニンが分泌されて眠るようにできている。「多忙なビジネスパーソンに毎日夜10時までに寝よというのはさすがに無理。午前0時までに床に就くこと。そうすれば深い睡眠を多く取れる」。20―30代の若いビジネスパーソンで睡眠が少ないと、後からボディーブローのように効いてくるので用心が必要だ。土日にいつもより2時間以上多く寝るのも逆効果だ。月曜の朝は時差ぼけと同じ状態になってしまう。



23例の健康成人を対象に、深部体温が最低となる前の6.5時間持続的に3～9100luxの光照射をし、血中メラトニンの分泌位相と濃度に及ぼす光照射の急性影響について対照日と比較検討した。
Zeitzer JM et al: J Physiol,526,695-702, 2000. より改変

自分の健康は自分で守る

内村教授は日本国内における睡眠教育の重要性を主張する。明善高校で毎年新入生に講演するのも「大人になってから、睡眠の重要性を子育ての中に取り入れてほしいから」と話す。日本は睡眠と健康との関係や重要性への意識が低い。日本には睡眠不足症候群のビジネスパーソンがたくさんいて、交通事故の原因は飲酒運転より多い。日本人は睡眠を削って勉強し、仕事に打ち込んできた。いわば日本人は自分たちの眠りを犠牲にして国を発展させてきた。「私たちは自分の体や健康を個人レベルで守って行くことが重要だ」と力を込める。

「日本のビジネスパーソンは残業は当たり前のようになっている。欧米では昼間の就業時間内にいかにパフォーマンスを高めるかということを考える。米国には企業の依頼を受けて従業員の睡眠時間を管理する会社もあると聞く。日本ではまだ組織として〝睡眠〟のさまざまな効果を取り入れる企業は少ない。平均寿命が80歳とすると20年は寝ていて60年は起きていることになる。普段は起きている生活しか注意して見ないが、起きている60年間の生活の質を高めて、20年間の睡眠を大切にし、健康で生き生きとした生活を送り長生きするべきだ」。

快適な空間でお昼寝

女性がお昼寝をしたり、メークしたりするのに自由に使える便利で快適な空間が天神にある。RELASIS（リラシス、092・724・5833）は女性専用のスリープスペースやセルフメークスペースを完備。仕事の合間の仮眠や、会社帰りのメークなどに利用できる。コスメ類などの貸し出しも有り。利用料金は1時間800円から。営業時間は9―21時（20時受け付け終了）。

九州の味、これからも！

九州の味ラーメン
うまかっちゃん

とんこつラーメンの本場九州で
実績NO.1※のとんこつ袋麺として
地元のお客さまに愛され続けて
35周年を迎えることができました。
これからも、地元九州の皆さまに
「九州いうたら うまかっちゃん！」と
熱いご支持をいただけますよう
とんこつ袋麺市場を刺激し続けます！
※KSP-POS（2013年1月～12月、九州エリア、ラーメン袋カテゴリー）にて。

九州いうたら 35周年 うまかっちゃん！

地元九州の味にこだわったうまかっちゃんシリーズ

調理例

House