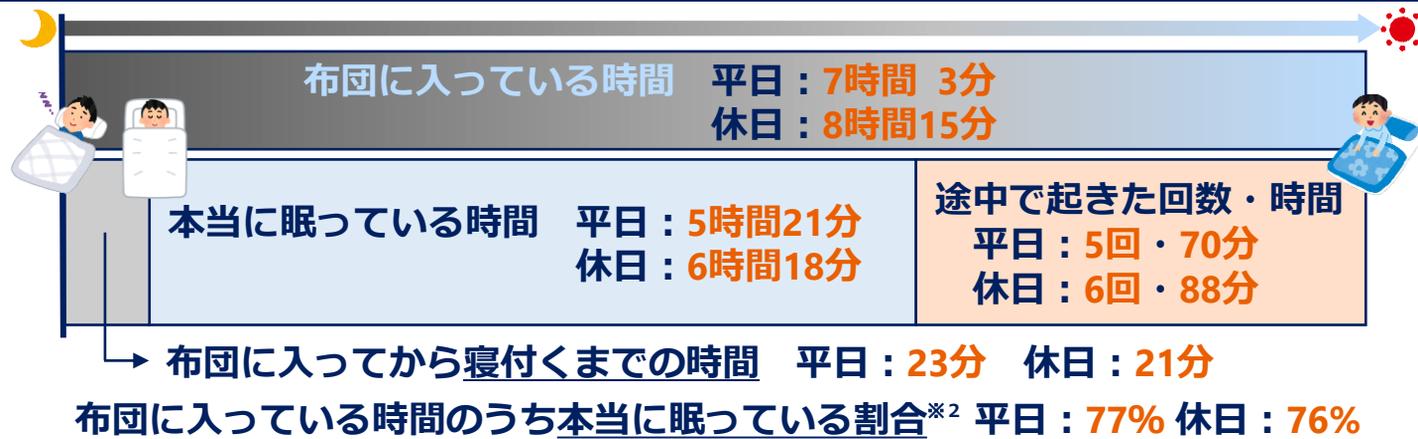




トラックドライバーの皆さまへ 良い睡眠で安全・健康



☆ トラックドライバーの皆さまに実施した睡眠調査の結果^{※1}



➡ 布団に入っている時間が6時間未満の方は平日**17%**・休日**5%**

個人差はありますが、6～8時間が理想的な睡眠時間です。
 今回の調査では布団に入っている時間が6時間未満の方が平日17%、休日5%おられました。
 5時間未満睡眠で支障なく日常生活が可能な、いわゆるショートスリーパーの方は1000人に1人程度しかいないと考えられ、基本的にどのような方も7時間前後の睡眠時間が必要です。
 慢性的な睡眠不足は、**免疫力の低下**、様々な**生活習慣病の発症**、**精神的な不調**など万病の元と言われています。

➡ 本当に眠っている割合が75%未満の方は平日**35%**・休日**32%**

本当に眠っている割合は85%以上が質の良い睡眠の目安です。
 今回の調査では布団に入っている時間のうち本当に眠っている割合が75%未満の方が平日35%、休日32%おられました。この中には、ベッドに入ってもなかなか寝付けない「**入眠困難**」、夜中に目が覚める「**中途覚醒**」、朝方に予定より早く目覚める「**早朝覚醒**」という不眠症の症状を持つ方がおられる可能性があります。布団に入っている時間が7時間前後と十分でも、上記のような症状があれば睡眠不足と同じ状態になります。
 睡眠時間と同じく睡眠の質を高めることも重要です。

不眠症の症状を持つ人では高血圧や脂質異常といった生活習慣病を持つ確率が高いことも2020年に皆様に実施させて頂いた調査を分析した結果わかりました。(Ando, et al., Tohoku J Exp Med, 2023)

注意：結果には機器の測定誤差も含まれますので数値の異常が100%睡眠の異常を表す訳ではありません。

※1 調査概要：秋田県トラック協会に加入している企業14社のドライバー109名を対象とし、2022年5月～2023年3月の期間に、睡眠測定用の身体活動量計を連続10日間装着し、睡眠の状態を測定した。調査は秋田大学大学院医学系研究科衛生学・公衆衛生学講座、秋田県トラック協会、全国健康保険協会秋田支部の3者で実施し、データの解析は秋田大学大学院医学系研究科衛生学・公衆衛生学講座が行った。調査の結果は第82回日本公衆衛生学会総会で報告した(菅野・他、2023)。

※2 布団に入っている時間を100%とした時の本当に眠っている時間の割合

良い睡眠のための10箇条

1. 寝室・寝床は暗く、静かに、適温にする

暗く、静かな環境で、かつ快適な温度湿度に保つことで睡眠の質が良くなります。

2. 起床と就寝は毎日同じ時刻に

起床と就寝のリズムが一定になることで、寝つきが良くなり、睡眠が深くなります。

3. 休日に寝だめをせず、毎日十分に眠る

休日に寝だめが必要なのは、平日の睡眠時間が足りていないからです。

平日の睡眠時間を増やせない場合は、15分程度の昼寝を午後の早い時間にとりましょう。

4. 日中、特に朝、日光にあたる

日光にあたると、眠くなるホルモンが夜に分泌されやすくなり、眠りやすくなります。

5. 夕食は寝る2～3時間前に

眠る直前に食事をとると脳が覚醒し眠りが浅くなります。

どうしても就寝時間と夕食の時間が近い方は腹八分を心がけましょう。

6. 入浴は寝る1～2時間前に

入浴の1～2時間後に、上がった体温がもとに戻る際、眠くなり、入眠しやすくなります。

7. 夕方以降にカフェインが入ったものを飲まない

カフェインは比較的長時間体の中にとどまり、脳を覚醒させます。

また、利尿作用があり、夜中トイレに行きたくなる原因にもなります。

8. タバコを止める

タバコを吸うとニコチンの作用で、寝つきが悪く、眠りが浅くなります。

その他にも万病のもとですので、現在タバコをお吸いの方は卒煙しましょう。

9. 寝酒を止める

お酒を飲んで寝ると睡眠の後半に脳が覚醒し睡眠がかなり浅くなります。

寝つきの悪さにお困りの場合は、医師から適切な薬を処方してもらいましょう。

10. 時間を見つけて体を動かしてみる

何か用事を見つけて30分程度歩いてみましょう。睡眠の質の改善につながります。

睡眠についてお困りの方は
睡眠の専門医にかかることを
おすすめします。

日本睡眠学会
総合専門医一覧



日本睡眠学会
専門医一覧



秋田県内の
禁煙外来のある
医療機関



もっと詳しく知りたい方はこちら
厚生労働省SMART LIFE PROJECT
楽しく学ぼう正しい睡眠
「睡眠教室ムービー」



情報参照元一覧：
国立精神・神経医療研究センター
病院 眠りと目覚めのコラム (<https://www.ncnp.go.jp/hospital/guide/sleep-column.html>)
筑波大学国際統合睡眠医科学研究
機構 ねむりのQ&A (<https://wpi-iii.s.tsukuba.ac.jp/japanese/faq/>)
厚生労働省 健康づくりのための睡眠
指針2014 (<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000047221.pdf>)