

# 睡眠による健康管理の重要性

## ■ 長時間労働者に対する面接指導

(改正労働安全法)

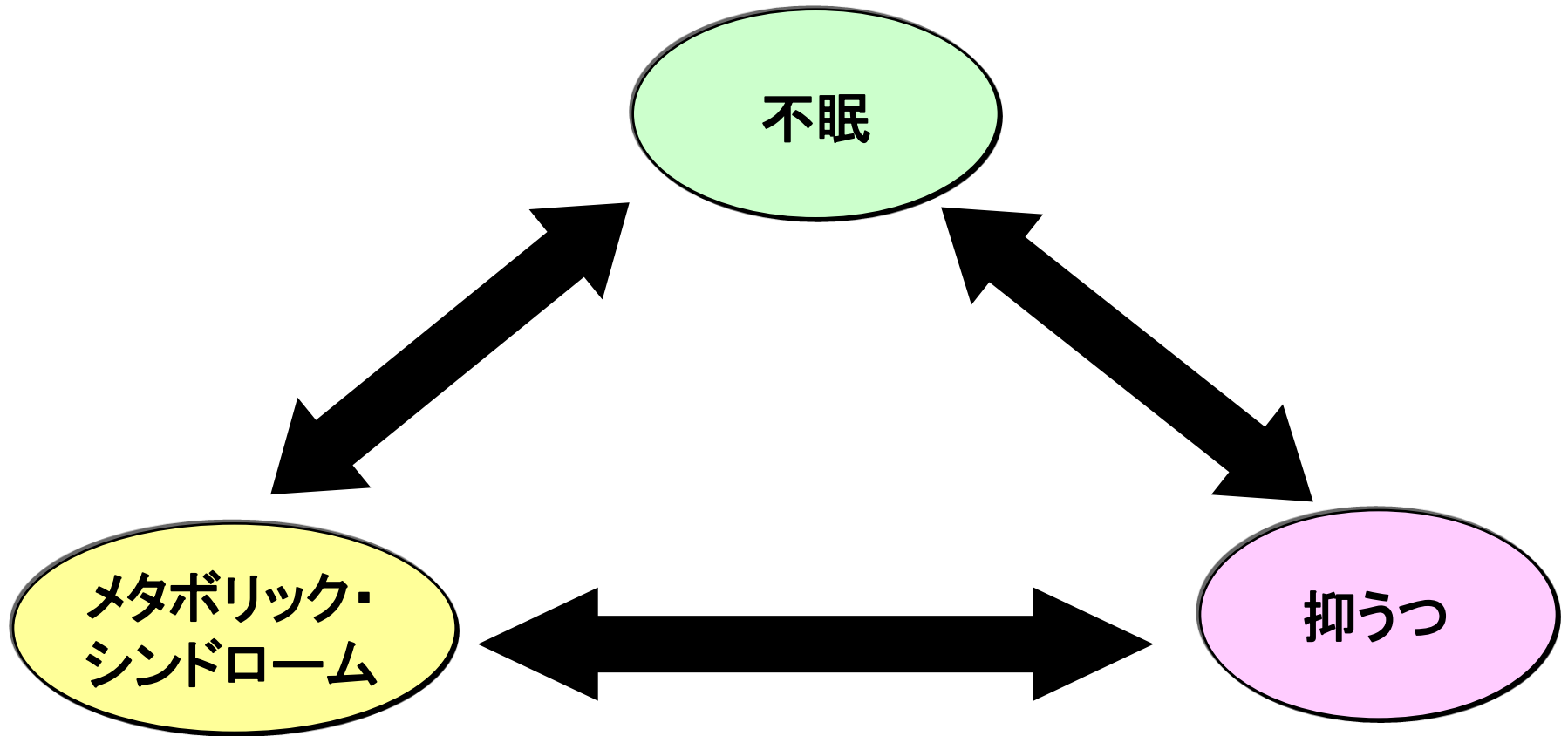
時間外・休日労働時間が100時間を超え、  
かつ、疲労の蓄積が認められるもの

①長時間労働による睡眠時間減少

⇒ 脳・心臓疾患の増加

②うつ病のチェック

# 不眠・抑うつと メタボリック・シンドロームとの関係



久留米大学精神神経科 内村教授

# 睡眠による健康管理の重要性

## ■ 長時間労働者に対する面接指導

(改正労働安全法)

時間外・休日労働時間が**100時間を超え**、  
かつ、疲労の蓄積が認められるもの

①長時間労働による睡眠時間減少

⇒ 脳・心臓疾患の増加

②うつ病のチェック

**過重労働(残業時間)チェックだけではなく**  
**睡眠チェックがポイントとなるのでは・・・**

# 睡眠による健康管理の重要性

## ■ 過重労働対策

「残業時間は？」

⇒例 「睡眠は平均5時以上確保できている？」  
「疲れていても眠れない、休日も休まらない  
ことはないか？」

# 睡眠の切り口のメリット

- 睡眠時間は具体的にチェックしやすい
- 「こころのバリア」を刺激せず、働き盛り世代が受け入れやすい
- 不眠はだれにでもあり、理解されやすい
- 健康問題全般に関連し、様々な立場で取り組みやすい

# ヘルシーカンパニー

- 従業員の健康管理に力を入れている企業
- 現場の活力向上、医療費負担の軽減
- 多くのアメリカ企業
- 「元気な社員が元気な会社を作る」

ワールド健康保険組合(厚生労働白書)



睡眠チェックによる職員の健康管理は、メンタルヘルス対策にとどまらず、企業業績にも寄与する可能性

# 不眠による日本の経済的損失

推計年間 3兆5千億円



日大医学部 内山教授

## 最近のトピックス

自殺予防総合対策センター  
「40～50代の男性自殺  
背景に**飲酒**問題も」

不眠(うつ病)⇒寝酒⇒飲酒問題

## 最近のトピックス

自殺予防総合対策センター

「40～50代の男性自殺

背景に飲酒問題も」

不眠(うつ病)⇒**受診**⇒回復

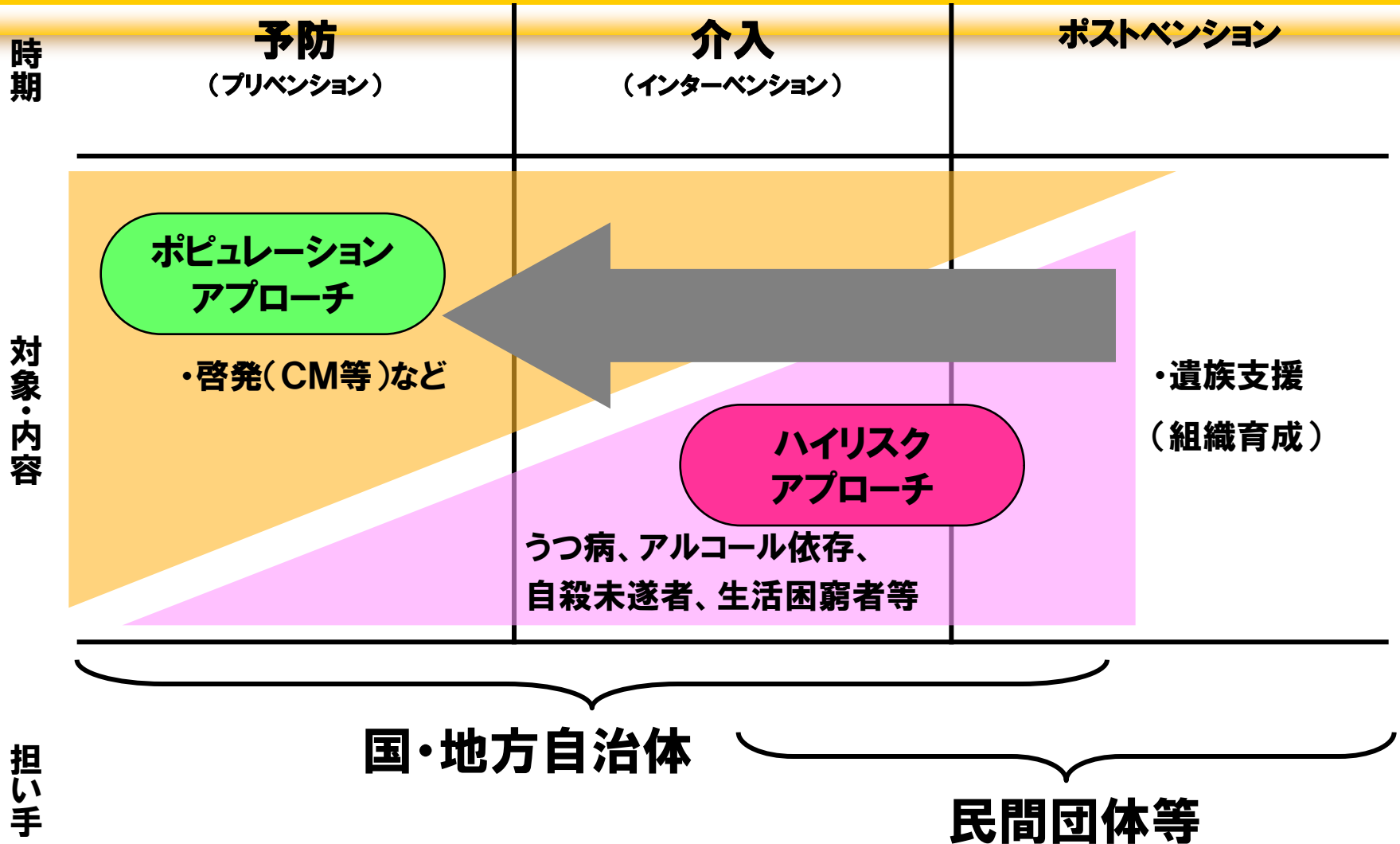
お父さん、眠れてる？

お父さん、眠れてないでしょ！  
でも、お酒に頼りすぎちゃダメ！

「お酒よりも、  
**お医者さんへ**（睡眠薬、抗うつ薬）」

こころの健康づくりを、  
どう浸透させるか

# 自殺予防対策（働きかけるポイント）



# 中年男性の「こころのバリア」を意識した普及啓発

■ うつ病・精神科受診などへの偏見

■ 自分の健康は二の次

「悩みを相談してください」 ⇒ 「あなたは弱い人です」

cf. 仕事が忙しい ⇒ 「おれは会社で必要とされている有能な社員だ」

そこで、富士モデル事業では・・・①睡眠の切り口

②娘から

③地域・職域保健連携

# <健康日本21>

栄養・食生活

身体活動・運動

休養・こころの健康づくり

たばこ

アルコール

歯の健康

糖尿病

循環器病

がん

→ 睡眠

⇒「休養・こころの健康」を「睡眠」で  
置き換えることで……

- ・取り組みやすい
- ・他の分野との関連

# <健康日本21>

栄養・食生活

身体活動・運動

休養・こころの健康づくり

たばこ

アルコール

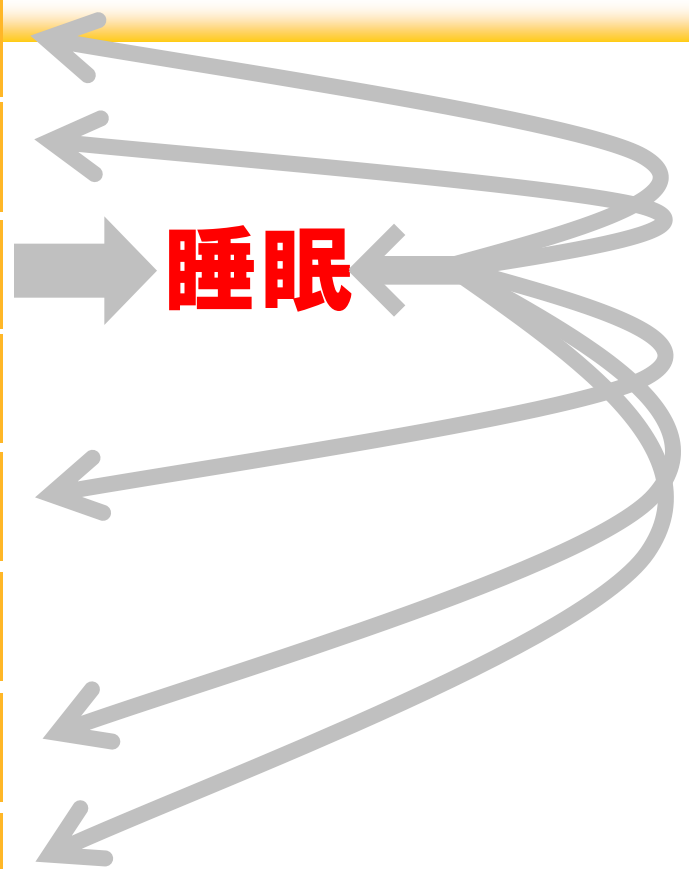
歯の健康

糖尿病

循環器病

がん

睡眠



# 健康日本21 (21世紀における国民健康づくり運動)

- 2003年「健康づくりのための睡眠指針」
- 最近は食生活問題に重点(メタボ対策、食育)

・・・食生活、運動、睡眠・・・  
(睡眠公衆衛生の視点)