

## 日本の中小企業経営者の心と体、働き方

vol.4

### リスクを避ける睡眠習慣

その日の体調に直結する睡眠。慢性的な寝不足は、パフォーマンスの低下につながり、経済活動にも悪影響があると考えられています。会社経営のみならず、健康的な生活を送るうえで、欠かせない睡眠について、データを参照しながら考えてみましょう。

### 日仏ともに経営者の睡眠時間は短い

心身の健康と密接な関係がある睡眠。近年では、経済への影響も大きいと考えられており、ミランド研究所によれば、睡眠不足による日本の経済損失は約15兆円にもなるといわれています。

2017年には、「睡眠負債」という言葉が注目を集めました。これは、少しずつ蓄積された睡眠不足が健康に悪影響を与え、やがて解消するのが難しくなることを、借金に例えたものです。こうした言葉が取りざたされるほど、睡眠に対する社会的な関心は高まっています。

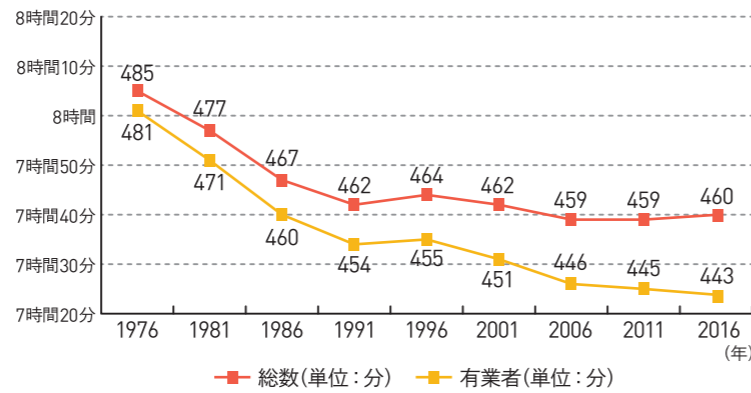
総務省統計局によれば、日本人の平均睡眠時間は減少傾向にあります。特に顕著なのは有業者で、40年ほど前に比べ、30分以上も短くなっているのです【図1】。いくつかの要因が考えられますが、パソコンやスマートフォンの普及による生活の夜型化などが大きな原因といわれています。

日本の睡眠時間が短いことは世界的にも知られています。OECD(経済協力開発機構)の加盟国を比較したデータによると、日本は36か国中最下位。フランスとは約70分、1位の南アフリカとは100分以上もの差があります【図2】。

では、中小企業経営者の睡眠時間はどうか。じつは、AMAROK 日仏調査では、日本とフランスにはほとんど差がないという結果になったのです【図3】。

これは、日本の中小企業経営者が世界水準の睡眠時間を確保しているということではありません。【図2】と【図3】のデータを比較すると、日本とフランスそれぞれの国民平均よりも、中小企業経営者の睡眠時間ははるかに短いことがわかります。経営者としての働き方は睡眠時間に少なからず影響していると考えられそうです。

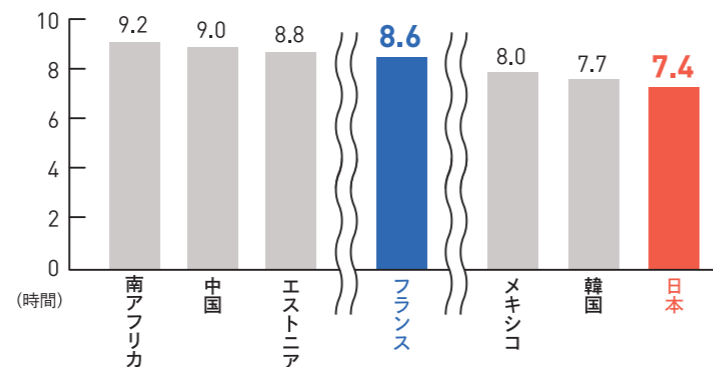
図1 総務省統計局「平均睡眠時間の推移(15歳以上)」より  
(資料:総務省統計局「社会生活基本調査」)



#### 年々短くなっていく、日本人の睡眠時間

有業者を中心に、悪化の一途をたどっている日本の睡眠事情。このデータはあくまで平均値なので、業種や職種によってはもっと短いということも考えられます。

図2 OECD「各国の睡眠時間の比較(時間/1日)」より



#### 諸外国に比べ、睡眠時間が短すぎる日本

2018年に行われた調査結果。昨年最下位だった韓国に抜かれ、今年日本が最下位に。1位の南アフリカとの差を見ると、日本の睡眠時間がいかに短いかわかります。

図3 AMAROK 日仏調査「睡眠時間(50代)」



#### 中小企業経営者においては、日仏の差はほとんどなし

50歳未満では、日本は5時間56分、フランスは6時間20分。60歳以上では、日本は6時間29分、フランスは6時間19分と、統計的に大きな差は見られませんでした。

### 睡眠に大切なのは時間と質

適切な睡眠時間は、人によって異なります。短い睡眠時間でもパフォーマンスを発揮できる人もいれば、長い睡眠時間を必要とする人もいます。年齢とともに変化することもあるでしょう。ただし、昼間に眠くなるのが日常化しているようなら、睡眠時間の見直しが必要かもしれません。

もちろん、単に長く眠ればよいわけではありません。睡眠の「質」も重要です。質の良い睡眠とは、深い眠りに入り、途中で目が覚めることなく、朝までぐっすりとお眠りすること。寝室の環境や寝具の状態、入眠直前の行動を見直すことも大切です。

眠る環境や時間を見直したにもかかわらず、いつまで経っても寝不足気味に感じたり、昨日の疲れが抜けなかったりするようなら、医師に相談することを検討してください。なぜなら、病気が原因になっているケースもあるからです。中には、睡眠時無呼吸症候群のように心臓病や脳卒中を招くともいわれるものもあるので、ただの寝不足だと甘く見ることはせず、適切に対処するようにしましょう。

### 身に覚えはありませんか？

睡眠の質を下げる悪習慣

- 寝酒が習慣になっていませんか？
- 食事と就寝の時間が近すぎませんか？
- 古く、劣化した枕を使っていませんか？
- 寝室にものが多いありませんか？
- 就寝前にスマートフォンなどを使っていませんか？



### Consideration

たとえ短期間であっても大きな影響を及ぼす睡眠不足のリスク



尾久裕紀氏

大妻女子大学人間関係学部教授、成城町診療所院長。企業の産業医、精神科コンサルタントなどを兼務。

睡眠不足の影響は、記憶力・認知能力・判断力の低下、不安、うつ、情緒不安定など、さまざまです。たった1日の徹夜でも、アルコール摂取と同じくらいの影響があり、自動車衝突事故を起こす確率が2倍以上、ニアミスは5倍以上になるという報告があります。睡眠不足が招くヒューマンエラーは、重大な事故につながる恐れがあるのです。

では、睡眠不足がどのくらい続くと影響がでるのでしょうか？じつは、短期間(5日間)の睡眠不足であっても、情動的な不安定や抑うつリスクが増大することが知られています。個人差はありますが、理想の睡眠時間は7~8時間とされており、1日6時間の睡眠で2週間を過ごした人は、3日間寝ていない人と同レベルにまで精神機能が下がったという研究もあります。

生活習慣の中でも、特に心身への影響が大きい睡眠。就寝時間や環境、習慣などを見直すようにしましょう。

### AMAROK 経営者健康 あんしんアクションプロジェクトとは

あんしん財団と AMAROK JAPAN(大妻女子大学教授 尾久裕紀氏、関西大学教授 亀井克之氏)が共同で立ち上げたプロジェクトです。フランスに本部を置く AMAROK(中小企業経営者健康問題支援機構)の活動をもとに、これまで研究が進んでいなかった中小企業経営者や個人事業主の健康に関して、リスクマネジメントの観点から調査・研究を行っています。