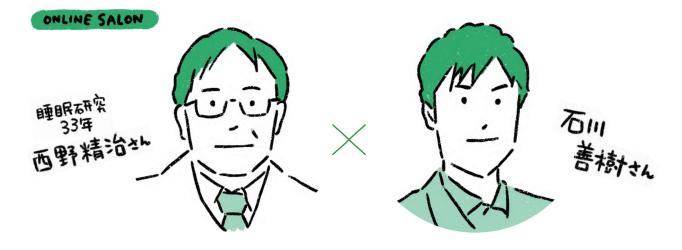
# HUMAN FIRST LAB

生産性向上のための「新・時代の上のための」

ヒューマンファースト研究所



9月29日に開催された HUMAN FIRST研究所の第3回オンラインサロン。今回のテーマは、生産性向上のための「新・睡眠戦略」です。睡眠研究の第一人者・西野精治氏と、予防医学研究者の石川善樹氏が、「仮眠」をテーマに白熱した議論を繰り広げました。ファシリテーターは、Tokyo Work Design Week オーガナイザーで、HUMAN FIRST研究所のアドバイザーでもある横石崇氏です。



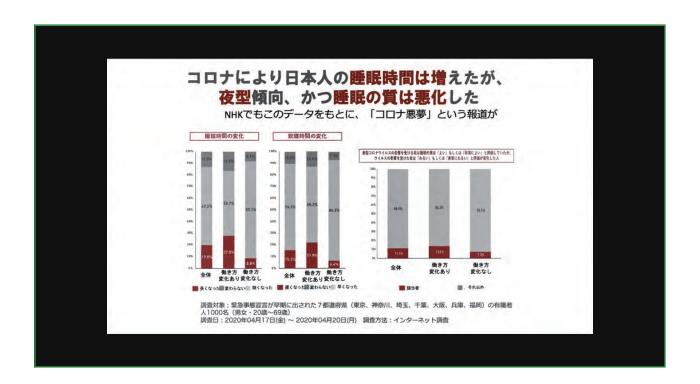
野村不動産の小規模企業向けオフィス「H'O(エイチワンオー)」では、ハード・ソフトの両面から働く環境を整えることで、入居者のパフォーマンス向上に貢献することをめざしています。「H'O渋谷神南」では、「働く」環境だけでなく、「休む」環境を整えることでパフォーマンス向上に繋がるのではないかと考え "仮眠室"を設置しました。

今回のオンラインサロンは、HUMAN FIRST研究所が「H'O渋谷神南」の仮眠室で行った、質の良い仮眠がパフォーマンス向上に繋がるかどうかの検証結果を発表するために開催しました。

それでは、オンラインサロンの内容を紹介していきましょう。前半は、西野精治氏による睡眠研究の発表です。西野 氏はスタンフォード大学の医学部精神科教授で、同大学睡眠・生体リズム研究所所長、株式会社ブレインスリープ 最高研究顧問としても活動されています。

#### コロナ禍で睡眠時間は増えたが、 夜型傾向になり睡眠の質は悪化した

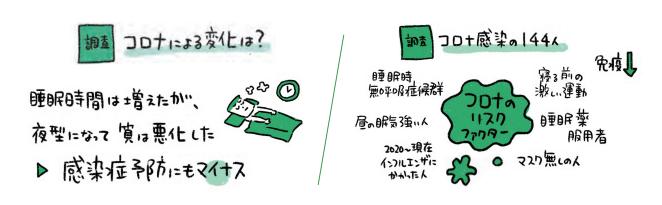
西野氏はまず、2020年4月に1000人規模の調査を行ったところ、新型コロナウイルス感染症の影響で日本人の睡眠時間は増えた一方、夜型傾向になり睡眠の質は悪化した、と語ります。多くの企業でリモートワークが導入され睡眠時間自体は長くなったものの、寝る時間が後ろにずれてしまい、睡眠の質が悪くなったと自覚する人が多かったのです。





そして2021年2月に再び調査を行ったところ、驚くべきことが判明しました。

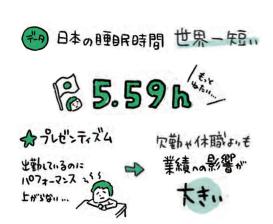
「I万人の調査対象者の中に、I44人のコロナ感染者の方がいらっしゃったのですが、その中の35.4%が睡眠時無呼吸症候群でした。コロナ非感染者では、無呼吸症候群は2.7%でしたので非常に高い数字です。つまり、コロナ感染者では睡眠時無呼吸症候群の頻度がI0倍以上も高いリスクになっているのです。さらに複数の要因を同時に評価するため、多変量解析をしたところ、周知の、マスクなしの外出などと共に、昼間の眠気が強い人、睡眠薬の利用者も感染リスクが高かった。やはり睡眠障害を抱えている人が、コロナ感染リスクが高いということが明らかになったのです」



#### 日本人の睡眠時間は世界一短い。 東京在住の人の睡眠時間は5.59時間

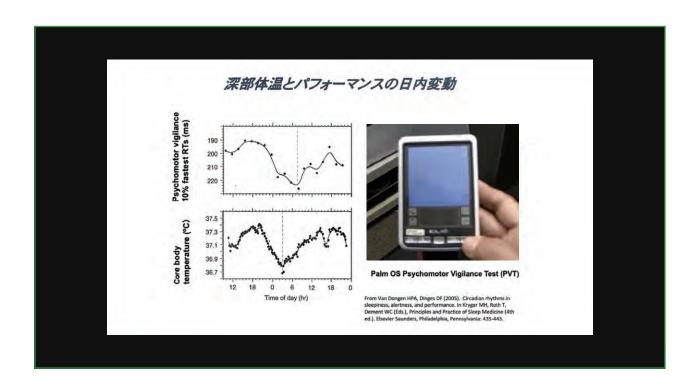
西野氏によれば、そもそも日本人の睡眠時間は世界一短いそうです。2018年のOECDの調査によると、韓国を抜いてワーストI位になっています。とくに都会の人たちの睡眠時間が短く、東京在住の人の平均睡眠時間は5.59時間。調査の回答者は、理想の睡眠時間は7.2時間と答えているので、そのギャップはかなり大きく、多くの人は「睡眠が足りていない」ことを自覚しています。

また西野氏は、いま米国における職場での生産性向上や産業衛生の分野では、「プレゼンティーズム(presenteeism)」という言葉が話題になっていると言います。従来から重視されてきた、欠席を意味する「アブセンティーズム(absenteeism)」は業務に就けない状態を意味しますが、「プレゼンティーズム」は"出勤しているにもかかわらず、心身の健康上の問題により、十分にパフォーマンスが上がらない状態"を意味します。



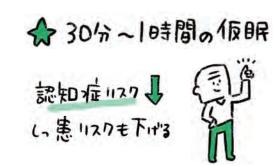
近年、業績に与える影響は、人口の比率からみても、アブセンティーズムよりプレゼンティーズムの方が大きいことが明らかになっているといいます。職場で睡眠衛生や睡眠管理が重要であると言われていることには、そうした背景があるのです。

そこで注目されているのが「仮眠」です。PVTと呼ばれる精神運動性の反応を測定する機器を用いて、深部体温とパフォーマンスの日内変動を測ると、体温とパフォーマンスの間に強い相関関係があることがわかるそうです。基本的に、体温が高いとき反応は早く、低くなると反応が鈍くなります。長時間寝ないで起きていると、徐々に反応性が鈍くなっていくのですが、「仮眠」を取ると、その反応性が一時的に回復するという結果が明らかになっています。このことから、仮眠(昼寝)には大きなメリットがあると考えられているのです。

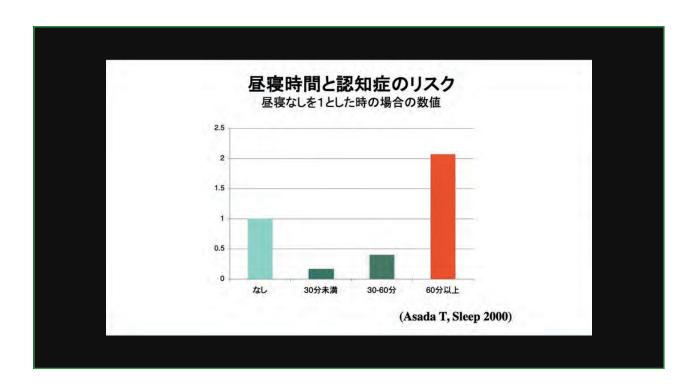


# 仮眠は疾患リスクも下げる。 "攻めの昼寝"は30分未満が推奨

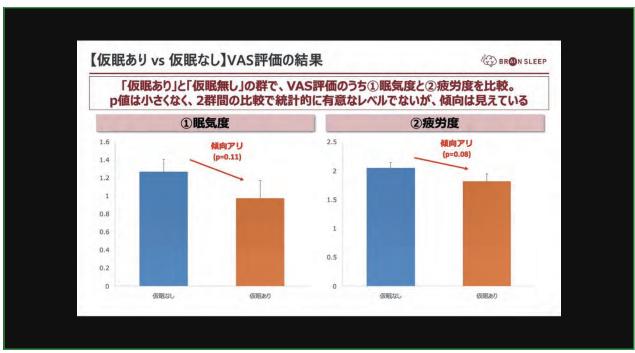
「ある研究によれば、仮眠はパフォーマンス向上に役立つだけでなく、疾患リスクも下げるという結果が出ています。認知症の患者さんを調査したところ、昼寝の習慣がない人に比べて、毎日30分ほど仮眠を取る人は、認知症の発症率が6~7分の1程度でした。30~60分の仮眠を取る人は、発症率は半分程度です。

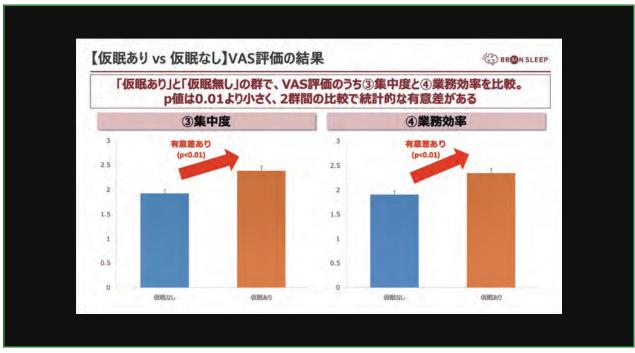


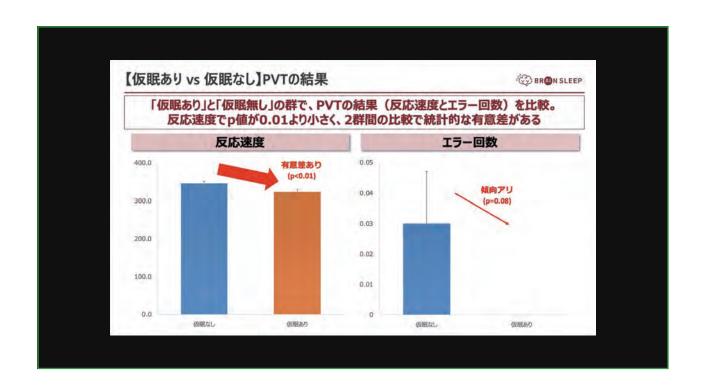
ところが60分以上仮眠を取ってしまうと、発症率が2倍に増えてしまう。つまり昼寝は30分未満がよく、長い仮眠は逆に 弊害があることがわかったのです。これは認知症だけでなく、糖尿病などでも同様のデータが出ています」



ブレインスリープ社監修のもと、「 $H^1O_1$ でも仮眠に関する調査・検証を行いました。仮眠ありと仮眠なしのグループに分けて、反応速度を測定するPVT試験 (客観的評価)と問診票に回答するVAS評価 (主観的評価)を実施した結果、仮眠ありのグループでは眠気度と疲労度が減少する傾向が見られ、集中度と業務効率が上がったという自覚的な有意差が生まれました。さらに仮眠ありのグループでは、反応速度やエラー回数が減少したという有意差も現れたため、西野氏は仮眠の有効性について大きな手応えを感じていると言います。







「私はこうした短時間の有効な仮眠を、"「攻め」の昼寝"と呼んでいます。昼寝は自分の健康のため、能率向上のためという理由もありますが、結局は会社のための昼寝でもある。従業員も経営陣も、そういう認識をもって昼寝を見てほしいと思っています」



#### 仮眠はいつ取ればいい? また、眠くなくても取ったほうがいいのか

オンラインサロンの後半はQ&A。まずは、石川善樹氏から西野氏への質問です。「私自身がいろいろな人に聞かれるのですが、仮眠はいつ何分くらい取るのがいいのでしょうか?また、決まった時間に取ったほうがいいのか、あるいは眠くなったら寝ればいいのでしょうか?」

西野氏はこう答えます。「先ほど述べたように、仮眠は30分未満を推奨します。30分以内でもパフォーマンスに関しては十分に回復が見込まれるからです。逆に1時間以上眠ってしまうと、深い睡眠に入ってしまうので、目覚めてもパフォーマンスが上がりにくくなります。時間帯に関しては、昔からアフタヌーンディップと言われるように、昼食の摂取の有無にかかわらず、14時頃に眠くなるので、その時間に眠くなったら眠るというのがひとつの方法です」

石川氏はさらに、「眠くなくても仮眠は取ったほうがいいのでしょうか?」と尋ねます。西野氏は「パフォーマンスを上げるという意味ならば、眠くなくても眠るという方法もいいのですが、眠れなければ、無理せずにリクライニングチェアに横になるだけでも効果はある。そこで2、30分休むというのもひとつのオプションです」とアドバイスします。

西野氏は、そもそも睡眠医学は非常に歴史が浅いため、"睡眠の調節機序や生理的意義"においても、まだまだわかっていないことが多いものの、間違った情報だけは流布されるべきではないと言います。たとえばよく言われる、"シンデレラタイム"。夜の10時から夜中の2時の間に眠ると美容にいい、と言われていますが、実はこれには根拠がないそうです。

「おそらく美容と成長ホルモンの関係のことを言っていると思うのですが、成長ホルモンの分泌は、睡眠依存で、時間 依存の要素は少ないという先達の研究結果があります。それは論文を読めばわかることです」

## 日本人の睡眠時間が短い理由とは。 特徴的な社会構造があるのか

石川氏はさらに疑問をぶつけます。「さきほど、日本人は世界一睡眠時間が少ないという話がありましたが、一方で世界一労働時間が長い国でもない。なぜ日本人はこれほど長く"起きて"いるのか。特徴的な社会構造があるのでしょうか?」

これに対して西野氏は「アジア人は睡眠時間が短い」と説明します。日本の場合は高度成長期に、睡眠時間を削って働いたり勉強したりするのを奨励する文化が醸成されたのだと言います。また世界的に見ると、欧米では男性より女性の方が長く眠る国が多いと言います。逆にアジアでは女性、特に有職者の女性の睡眠時間が短く、その理由としてアジアの女性では家事や育児の負担が大きかったという背景があるのではないでしょうか。つまり睡眠時間が短いのは、生物学的な理由ではなく社会文化的な背景が大きい、と西野氏は分析するのです。

石川氏は、そうであるならば、「日本の睡眠環境を変える上で、仮眠は一つの突破口になるのではないか」と主張します。





# 睡眠時間と幸福度に関係はあるのか。 明日から睡眠のためにできること

今度は、横石氏が石川氏に質問を投げかけました。「睡眠時間と幸福度の間に、なにか関連があるのでしょうか?たとえば幸福度が高いといわれる北欧と日本の違いは?」

石川氏はこう答えます。「睡眠の前に何をやっているのか、日本と北欧ではぜんぜん違うと思います。ヒュッゲという言葉がありますが、北欧のように暖炉の前でゆっくり寛いでからベッドに向かうのと、日本のように慌ただしく残りの仕事を片付けてからベッドに向かうのでは、同じ7時間眠ったとしても、幸福度は違ってくると思います。睡眠とウェルビーイングの関係を見るには、起きている時間を含めて、トータルで睡眠を見ていく必要があると思います」







日本 健康診断 も2 整っているか"... 各のか 意識 値 意識 SLEEP TECH

精度ャデバンス進化 データ取りるまかたが データの活用はまだまだ

では、日本人の幸福度を高めるために、企業はどのように正しい"睡眠文化"を取り入れていけばよいのでしょうか? 横石氏は再び石川氏に問いかけます。すると石川氏は、「日本の働き方の歴史を見ると、2つの変革の方法があります」 と答えます。

ひとつは、かつてパナソニック(松下電器)が週給2日制を日本で初めて取り入れたように、一民間企業が睡眠(仮眠)の推進を始めること、これがボトムアップの方式です。もうひとつは、国が睡眠(仮眠)を推進すること、つまりトップダウンの方式です。

「ボトムアップの場合は、仮眠を取ることで良いことがあるというメリットを強調するアプローチが必要で、トップダウンの場合は、仮眠を取らないと健康を害するリスクがあるというデメリットを強調しなければなりません。私はこの両方のアプローチが必要だろうと考えています。たとえば、"ランチの後は仮眠の時間を設ける"というような強い政治の意思があると、日本の睡眠文化は大きく変化すると思うのです」



# 変革のお法 両方必要

- ① 1社が取り入れる
  - 囫週休28制 火川小/3魚調
- ②国かななはパターン

規制 経済的損失 命。危険性 デメリット



#### 日本の睡眠障害による 経済的な損失は15兆円

西野氏は、睡眠障害による経済的な損失について次のように語 ります。

「最近のアメリカの研究所の調査では、日本の睡眠障害による経済的な損失は年間15兆円にのぼるとされています。またカナダの調査では、頻度の多く重篤な睡眠障害である無呼吸症候群が、適切に診断、治療されれば、その人の生涯のトータル医療費が半分以下になるというデータも出ています。そういう数値やデータを可視化して、睡眠衛生や睡眠管理を啓蒙していくことが大事だと思います」

睡眠障害1-13 経済損失



適田な診断 医療費の削減にも繋がる

石川氏は、「考えるべきは、次の世代のために私たちがどのようなライフスタイルや文化を残していくか。世界で一番 睡眠時間が短い国であることは現実で、その文化を次世代に渡すわけにはいきません。たとえば強い思いで"今日から私は仮眠をする"ということを実践する。そこに大義があることを改めて感じました」と、今回の議論の感想を述べて くれました。

横石氏は最後に、「このオンラインサロンが終わったら、早速仮眠を取ってみましょう」と呼びかけて、今回の議論を しめくくりました。

