

日中、眠い・だるい・・・ 月曜・木曜の「魔の時間帯」に要注意！
「魔の時間帯」を克服する日中のパフォーマンス UP 法
～今日からできる働き方改革～

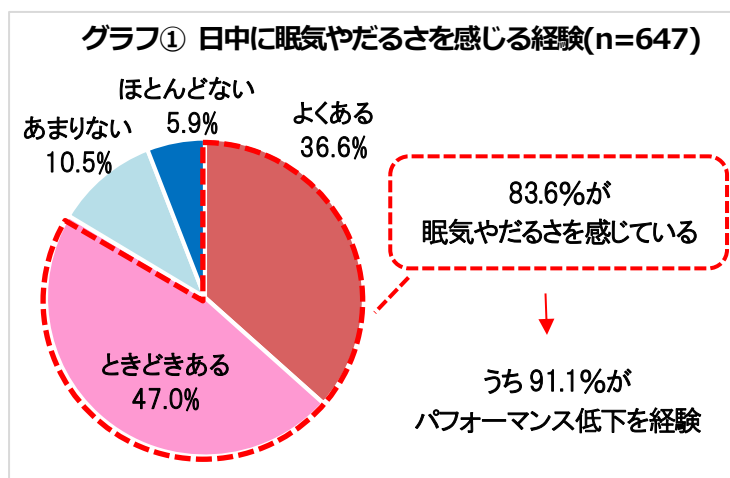
監修:睡眠専門医 RESM新横浜 院長 白濱 龍太郎先生

女性の健康力向上を通じた社会の活性化への貢献を目指す『ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao』(代表:対馬ルリ子/産婦人科医)では、「働き方改革」として効率的な仕事の進め方が求められている中、平日の昼間に仕事をしているビジネスパーソン 668 名(全国の 20～50 代の男女)を対象に、日中の眠気やだるさについての意識調査を実施しました。

■8割以上が日中に眠気やだるさを感じている

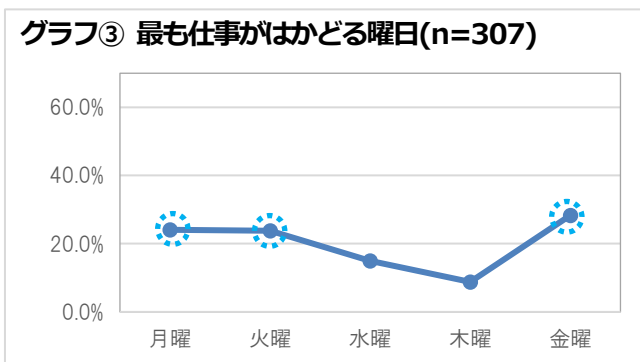
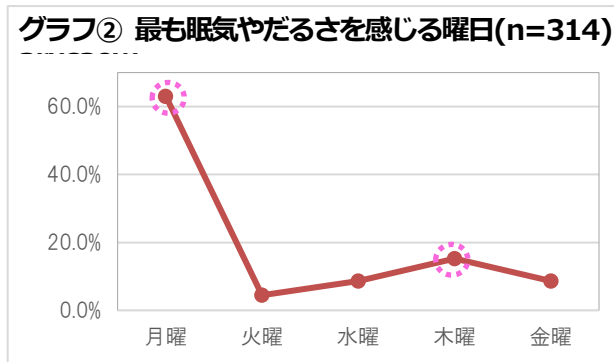
調査によると、日中に眠気やだるさを感じている人は 83.6%、そのうち 91.1%が仕事のパフォーマンス低下を感じています(グラフ①)。

全体として 76.2%が日中の眠気やだるさによるパフォーマンス低下を実感していることが分かりました。



■眠くてだるい「魔の時間帯」は週に 2 回

平日に最も日中の眠気やだるさを感じる曜日・時間については、休み明けである「月曜午前中～15時」に集中しており、次に「木曜 12時～15時」が続く結果となりました(グラフ②、表①)。一方、最も仕事のはかどる時間は、「月曜・火曜午前中」と、「金曜 15時～18時」でした(グラフ③、表②)。



表①最も眠気やだるさを感じる曜日と時間(n=314)

	計	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
計	100.0%	63.1%	4.5%	8.6%	15.3%	8.6%
午前中	28.7%	25.2%	0.3%	1.3%	0.3%	1.6%
12時～15時	54.1%	30.9%	4.1%	5.1%	9.9%	4.1%
15時～18時	16.9%	7.0%	0.0%	2.2%	5.1%	2.5%
日中には感じない	0.3%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.3%

表②最も仕事のはかどる曜日と時間(n=307)

	計	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
計	100%	24.1%	23.8%	15.0%	8.8%	28.3%
午前中	55.4%	19.9%	15.0%	6.8%	3.6%	10.1%
12時～15時	18.2%	2.9%	4.9%	3.9%	2.3%	4.2%
15時～18時	24.1%	1.3%	3.6%	3.6%	2.3%	13.4%
日中には感じない	2.3%	0.0%	0.3%	0.7%	0.7%	0.7%

この結果について、多くのビジネスパーソンを診察してきた睡眠専門医の白濱龍太郎先生は次のように解説しています。

●作業中にぼんやり、会議中の居眠り・・・日中のパフォーマンス低下に関する危機意識の高まり

最近、「夜眠れない」という悩みだけでなく、「昼間眠くて仕事に集中できない」といった、日中の悩みで受診する方が増えています。仕事のパフォーマンスを上げるためには、夜にしっかり休息をとり、身体の疲労を回復させるとともに、意識的に昼間の覚醒レベルを上げることが大切です。また、昼間の覚醒のレベルが上がれば、夜の休息の質も高まるという好循環が生まれます。

●眠気と疲れのピーク！月曜と木曜に要注意

月曜は、眠気やだるさを感じる人と、仕事があかどる人に二極化しています。週明けの不調は、土日の過ごし方が原因と考えられます。週末に昼まで寝たり夜更かしをしたりして生活リズムが崩れてしまうと、無理やり平日のリズムに戻す月曜日につらく感じるようになります。逆に、週末も生活リズムを崩さずしっかり休息できている人にとっては、月曜午前中は仕事があかどりやすい時間帯といえるでしょう。週の後半になるほど疲れが蓄積してくるため、木曜に眠気・だるさを感じる人が増えますが、金曜夕方になると、休み前で気力が高まるからか、仕事があかどると感じる人が一気に多くなっています。

●血糖値だけではない ランチの後に眠くなるメカニズムとは

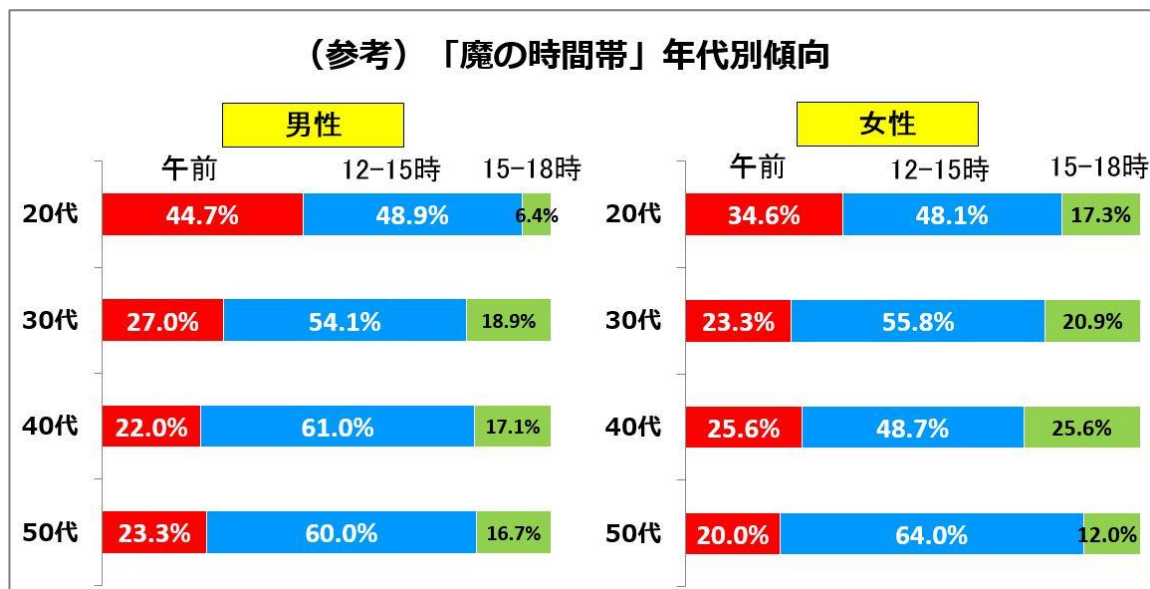
眠りを誘う作用をもち、睡眠ホルモンとも呼ばれるメラトニンは、太陽の光を浴びてから約 15 時間後に分泌され始めます。分泌量は夜に上昇し、真夜中にピークを迎えますが、分泌のピークは起床から 8 時間後にも訪れます。このタイミングは 6 時に起きる人なら午後 14 時頃にあたり、ランチ後の時間に重なります。また、食後に血糖値が上がると、覚醒ホルモンであるオレキシンの働きが抑えられるため、特に眠気やだるさを感じやすくなります。

☆コラム 年代別にみた魔の時間帯

全年代で最も眠くだるい時間帯は「12 時～15 時」。若年男女は「午前」も眠くだるい傾向にあります。

これは、夜の過ごし方が翌日の午前に影響している可能性があります。

(n=314)



日中のパフォーマンスUP対策

日中のパフォーマンスを上げるための準備は夜から始まります。夜と昼、それぞれの時間に合った対策をとりましょう。

【夜の休息のコツ】

☆現代人の睡眠と休息について

多くの情報を処理する現代人の脳には、もっと休息が必要

日中に十分にパフォーマンスを発揮するためには、夜に心身をしっかりと休め、休息することが大切です。しかし、現代社会では、24 時間どこでも情報に触れることが可能になり、1 日に受ける刺激が増えています。昔の生活がシンプルな携帯電話だとすると、現代人は日々大量の情報処理を求められるスマートフォンのようなものです。本来は昔以上に充電(休息)が必要はなはずですが、ゆっくりと休息に専念することが難しくなっています。

寝る前 1 時間は就寝準備モードに

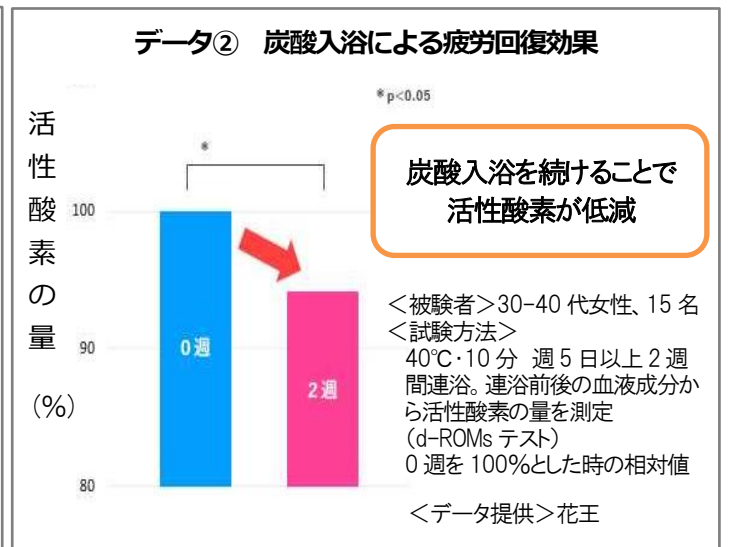
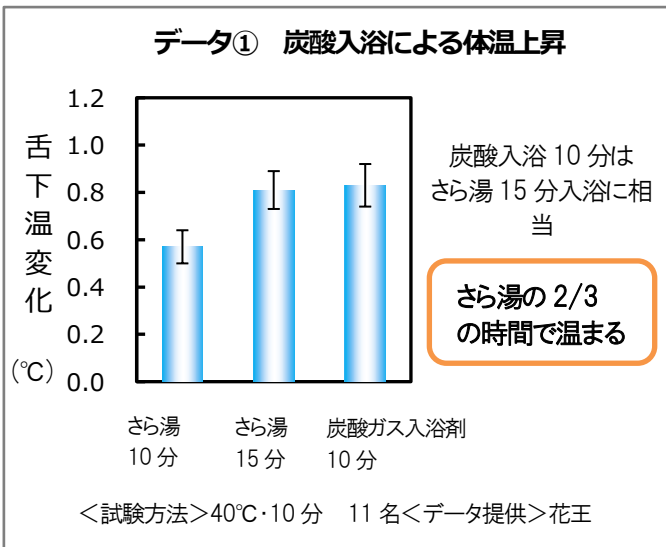
人間は、スイッチを切り替えるように急に眠れるわけではありません。飛行機がゆるやかに着陸するように、ゆっくり睡眠に入っていく時間が必要です。最近では寝る直前まで SNS や動画をチェックする人も多いですが、就寝前に脳を興奮させることは禁物。寝る前の 1 時間は、リラックスして眠りに入るための準備時間として確保するのが理想的です。

◆休息のコツ① 炭酸入浴で寝つきをよくして疲れをとる

人間の体は、体温を下げて眠りにつくようにできています。寝る前に入浴で体温を上げておくと、手足からの放熱が促されて体温が下がり、スムーズに眠りに入ることができます。就寝の 1 時間ほど前までに、炭酸入浴剤を入れた 38~40℃のお湯に浸かるのが理想的です。炭酸入浴なら、忙しくてゆっくり入浴する時間がとれない人も短時間で体温を上げることができます(データ①)。

炭酸入浴は血流をよくして、疲労を回復させる効果があります。仕事や運動のしすぎ、大量の紫外線や不眠などで過剰な活性酸素が発生すると疲労症状があらわれますが、最近では継続的な炭酸入浴で血中の活性酸素が低減するというデータもあります。(データ②)。

明るい光は睡眠ホルモンであるメラトニンの分泌を妨げてしまうので、浴室の明るさを少し落とすのがおすすめです。



◆休息のコツ② 目もとを温めて就寝準備モードに

遅くまで仕事をした日は、気が高ぶってなかなか眠りにつけないこともあります。そんな時は、寝る前に蒸したタオルやホットアイマスクで目もとを温めてみましょう。心身をリラックスさせる副交感神経が優位になり、手足の血管が拡張して放熱が促されるため、スムーズに入眠できます。

【日中の覚醒のコツ】

日中のパフォーマンス低下の主な要因は以下の3つです。(症状によりパフォーマンス低下を感じる人の割合。n=647)

＜パフォーマンス低下の要因＞

1. 眠気やだるさ…76.2%
2. 目疲れ…66.3%
3. 肩こり・腰痛など身体のこり・痛み…60.6%

◆覚醒のコツ① 眠気対策

・朝のメールチェックはNG

調査結果からも分かるように、一日のうち最も頭がすっきりしているのは午前中で、午後になるにつれて疲労が溜まり、頭が回らなくなってきました。調査でも、はかどる時間について半数以上の人が「午前中」と回答しています。貴重な朝の時間をメールチェックに費やしてしまうのはもったいないことです。午前中は頭を使う仕事やアイデアが必要な仕事に取り組むのがおすすめ。疲れてくる午後は、メール処理や書類整理など単純作業を片付けましょう。ランチ後の時間はどうしても眠くなるので、荷物運びやファイルの整理、外出など、体を動かす仕事をするのも良いでしょう。

・交感神経を刺激して覚醒スイッチオン

休憩もとれない時間にどうしても眠くなった場合は、交感神経を刺激して覚醒モードをオンにしましょう。交感神経は、人と話すなど適度な緊張状態をつくることや、感覚器官に刺激を与えることで活発になります。

＜例＞

- ・いつもメールで連絡を済ませている人は電話をかけてみる
- ・炭酸水を飲む、歯磨きをするなど口をすっきりさせる
- ・会議やセミナーでは前方の席に座る
- ・いったん立ち上がって伸びをする、肩や首を回すなどの軽いストレッチをする

・昼寝で疲れすっきり

眠気をこらえたまま仕事をするよりも、思い切って昼寝の時間を確保することで、一日の仕事のパフォーマンスが高まります。夜の睡眠に影響が出ないよう、15時より前に昼寝をするようにし、時間は15～20分程度にとどめましょう。寝る前に緑茶やコーヒーなどカフェインの入った飲み物をとると、ちょうど起きるころに効果が現れ、すっきりと目覚めることができます。その際、ホットタオルやアイマスクなどで目もとを温めると、リラックス効果が高まります。

・その眠気、ランチが原因かも

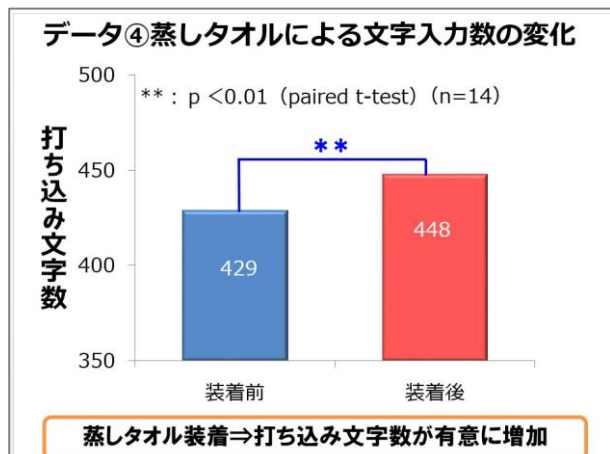
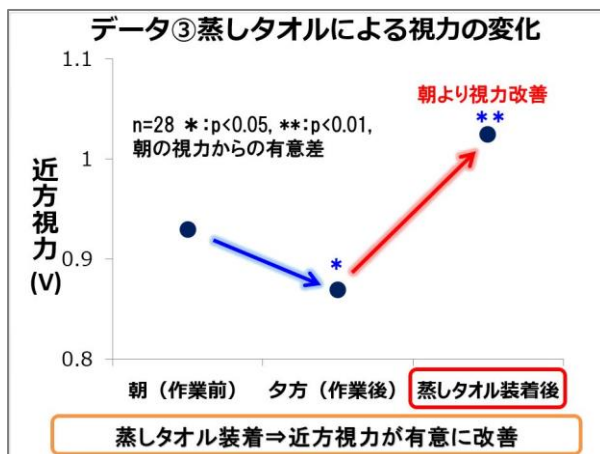
ランチに唐辛子などが入った辛いメニューを選ぶと、体温の上下変動が起こるため、食後に急激な眠気が襲ってくる場合があります。食後の眠気がひどい方は、辛いものは夕食にとるのがおすすめです。血糖値が急上昇して眠気が高まるを防ぐため、食べすぎは控え、腹八分目にとどめましょう。

◆覚醒のコツ② 目疲れ対策

・目もと温めて作業効率UP

長時間のパソコン業務などで目が疲れると、目がかすんだり、ぼやけたりして、ピント調整力が一時的に低下し、仕事のパフォーマンスの低下につながります。目の疲れを感じた時は、蒸しタオルやホットアイマスクで目もとを温めましょう。

長時間のパソコン作業後に約10分間蒸しタオルで目もとを温めると、作業前より近方視力が改善することがわかっています。(データ③)また、パソコンでの文字入力数も有意に増加することがわかっています。(データ④)



対象: オフィスにて働くPC 作業者

朝パソコン作業前および夕方作業後、蒸しタオル装用後に検査。蒸しタオルは眼周囲に10分間装用。

◆覚醒のコツ③ こり・痛み対策

デスクワークなどで起こる肩こりや腰痛は集中力を低下させ、仕事のパフォーマンスが下がる原因になります。今回の調査では、75%以上の方が日中に身体のこり・痛みを感じていました。そんなときは、温熱シートで患部を温めることで、仕事をしながら痛みを和らげることができます。

監修：白濱 龍太郎 (しらはま りゅうたろう)

【現職】

医学博士医療法人 RESM 理事長
順天堂大学医学部公衆衛生学 客員講師
丸八真綿研究センター 所長
横浜氏港北区医師会 理事

【経歴】

筑波大学 医学群医学類卒業、東京医科歯科大学大学院 統合呼吸器病学修了。東京共済病院 呼吸器内科、東京医科歯科大学 呼吸器内科、東京医科歯科大学 睡眠制御学 快眠センター勤務等を経て現職。

【著書】

『1万人を治療した睡眠の名医が教える
誰でも簡単にぐっすり眠れるようになる方法』アスコム
『ビジネスマンの睡眠コントロール術』幻冬舎
『人生が劇的に変わる睡眠法』プレジデント社
『9割の不眠は夕方の習慣で治る』SB 新書
『病気を治したければ「睡眠」を変えなさい』アスコム
『“ぐっすり”の練習ノート』実務教育出版
『ビジネスマンのための、いつも「ぐっすり」眠れる本』(共著)明日香出版社
など



●ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao とは

『ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao』は、現代女性のライフステージごとに異なる様々な心身の不調を解消し、女性が健康で豊かな生活を送り充実した人生を実現することを願って、医師や専門家、企業が集い 2014年9月1日に発足いたしました。女性のウェルネス実現のために、公式サイト「ウェルラボ」(<http://www.well-lab.jp/>)やイベントなどを通じて、女性が知っておきたい健康の基礎知識や不調への対応策など、心身の健康に役立つ情報を発信します。

●ウーマンウェルネス研究会の概要

- ・発 足 日：2014年9月1日
- ・医師・専門家：対馬 ルリ子（産婦人科医、対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座院長）
（50音順）小島 美和子（管理栄養士、有限会社クオリティライフサービス 代表取締役）
（敬称略）川嶋 朗（統合医療医、東京有明医療大学 保健医療学部鍼灸学科 教授）
中村 格子（整形外科医、スポーツクター、Dr.KAKUKO スポーツクリニック院長）
福田 千晶（産業医、内科医・リハビリ医、人間ドック専門医、健康科学アドバイザー）
渡邊 賀子（漢方専門医、麻布ミュージッククリニック名誉院長）
- ・協 賛：花王株式会社、株式会社カーブスジャパン、パナソニック株式会社（五十音順）
- ・Web サイト：『ウェルラボ』：<http://www.well-lab.jp/>（2014年9月11日 OPEN）

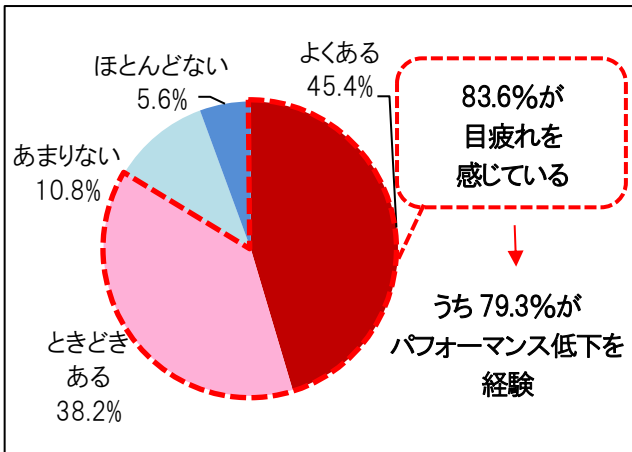
<本件に関するお問い合わせ先>

ウーマンウェルネス研究会 事務局

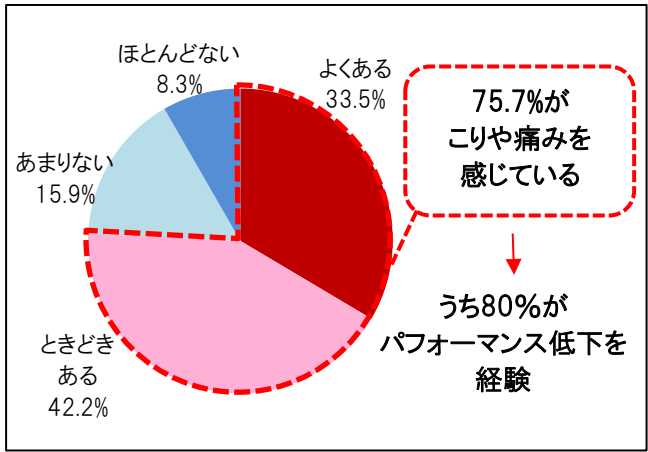
TEL:03-4570-3167 FAX:03-4580-9155 Email:info@well-lab.io

【参考資料】

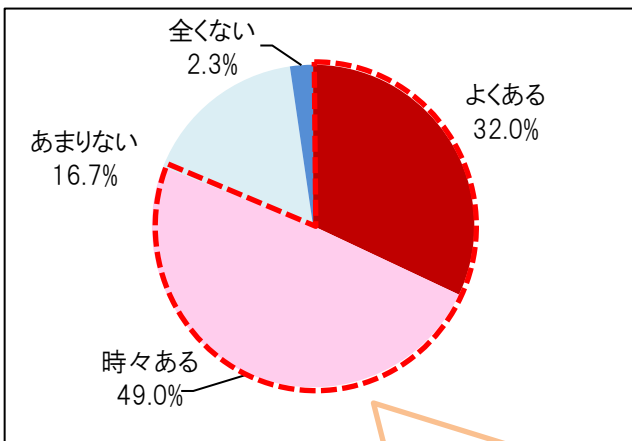
日中に目疲れを感じる経験 (n=647)



日中に身体のこり・痛みを感じる経験(n=647)

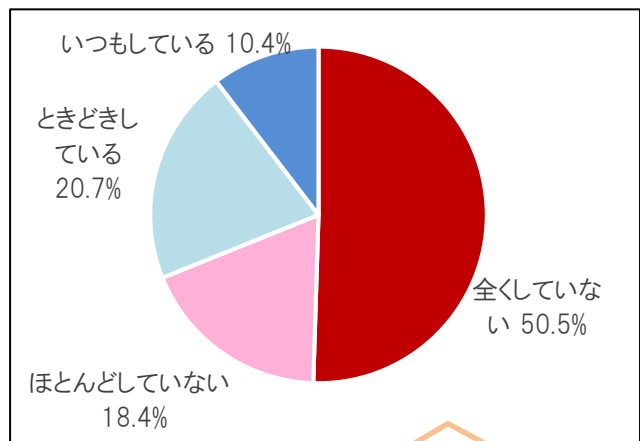


寝ても疲れがとれないと感じる経験 (n=647)



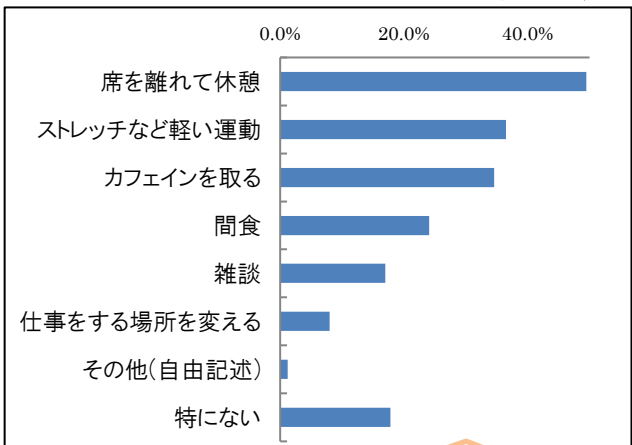
寝ても疲れが取れないことが「よくある」「時々ある」と答えた人が8割以上

仕事がある日に昼寝をしているか (n=647)



全く昼寝をしていない人が半数以上

パフォーマンスUPのためにやっていること (n=647)



82.2%の人がパフォーマンスUPのために対策を行っている

調査方法 : インターネット調査
 調査日 : 2017年8月8日
 調査対象 : 全国の20歳~59歳の男女647名
 (会社員、土日週休2日制)
 調査内容 : 日中のパフォーマンスに関する意識調査