Let's
健康おきなわ21
リレーエッセイ

健康的な睡眠と生産性の関係性について

石垣市商工会経営指導員 **新屋 尚樹氏**

良い睡眠は心身の疲労を回復し、規則的な睡眠リズムをつくる働きがあります。規則正しい睡眠習慣を送ると体内時計が整い、睡眠に備えてホルモンの分泌や体内の生理的な活動の調節が前もって行われます。

近年、「パワーナップ制度」を導入している企業が多く取り上げられているように感じます。パワーナップとはコーネル大学の社会心理学者であるジェームス・マーク氏の研究に基づく造語で「power-up」と「nap（昼寝・短時間睡眠）」をつなげたものということです。昼寝をすることで頭がリフレッシュでき、作業効率の向上が見込め、業務効率化につながるというものです。みなさんも、昼食後の業務において眠気を感じながら仕事に取り組んだ経験があるのではないでしょうか。そういう時間に行った業務に限ってミスがあり、同等以上の時間を費やして修正を行う必要がある場合があります。

パワーナップは身体のメカニズムにも深く関連があります。人間には24時間周期の体内時計があり、朝起きて夜眠るという周期に加えて、12時間周期の体内時計もあるとのこと。その12時間周期に当てはめると大体昼食後に眠気がやってくるとしているものです。

また、短時間である点もポイントです。睡眠には「レム睡眠（身体を休ませる睡眠）」と「ノンレム睡眠（脳を休ませる睡眠）」があり、睡眠導入から15分～20分は浅いノンレム睡眠です。短時間の睡眠をとることで脳が回復でき、覚醒に負担が少ない時間との事。

上記を踏まえると昼食後に15分ほど仮眠をとるのは業務効率化において非常に有効な手段だとわかります。

パワーナップを導入することで下記のメリットがあります。

・脳が活性化し、集中力や記憶力がアップする。

前述しましたが、脳がリフレッシュした状態で業務に取り組めるので、業務効率向上が図れます。

・ストレスを軽減できる

疲労したまま脳を使い続けるとストレスを感じます。成果も思うように上がらないのでさらにストレスを感じるという悪循環に陥ってしまいます。

・病気の予防になる。

睡眠による効果で高血圧も予防できるとの事です。

脳の活性化についてはNASAのレポートでも証明されているとの事です。私も早めに昼食を摂ることができれば15分ほどの仮眠をとることがあります。仮眠をとった後の午後の業務はスッキリした状態で臨めるので、効果を実感しております。

では、効果的なパワーナップとはどういったものでしょうか。

・可能であれば横になる。難しければデスクに伏せて。

横になったほうがパワーナップの効果を最大限に得られるそうです。

・パワーナップ前にカフェインを摂取

カフェインの効果が表れるのは摂取後約20分とパワーナップの時間と同じくらいとのこと。そのためパワーナップ後はすっきり起きられるとされています。

・毎日同じ時間、同じ環境で

スケジュールに組み込んで定例化すると継続して行えます。

・起きた後は軽いストレッチや洗顔。

パワーナップ後にストレッチすることで素早く覚醒でき、身体的にもリフレッシュして業務に取り組むことができます。

大手企業はパワーナップ用のポッドや部屋を用意するところもあるそうです。設備の導入は難しくても制度の導入はできるのではないかと個人的に感じます。

高級なマットレスやオーダーメイドできる枕もあり、夜間の睡眠の質を求める方が多くいると思いますが、「昼寝」に目を向けてみてはいかがでしょうか。

八重山日報R2年1月20日