

睡眠改善で社員の免疫力高めよう

日刊工業新聞社／岡田直樹

新型コロナウイルスの影響が長期化しそうだ。業種や企業によっては、在宅勤務やリモートワークが日常化し、健康面の自己管理がより重要になろう。企業はコロナ第二波や新興ウイルスに備えて「睡眠の質」の改善を支援し、社員の免疫力を高めておきたい。

今や日本人の5人に1人は寝付きにくい、眠りが浅い、早朝覚醒などの悩みを抱えているといわれる。在宅勤務では昼夜逆転など睡眠時間に乱れが生じやすい。また在宅勤務から在社勤務への切り替え時に、環境急変によるストレスから不眠症になるケースもある。

社員の「睡眠の質」を改善させる取り組みが、生産性や労働安全のみならず、感染症対策や心の健康の視点からも重要性を増している。先進的な企業では睡眠健康指導士を招いて研修を実施したり、腕時計型の睡眠センサーを導入して社員がスマホで自己管理したりするところもある。

中小企業でもできることがある。住宅リフォーム業のOKUTA(さいたま市)では、社員が就業時間中にオフィスのデスクや社用車で15～20分ほど仮眠をとれる「パワーナップ制度」が定着している。会長の奥田イサム氏が大きな事故にあったのをきっかけに、健康や企業の持続性を大切にす経営へ方針転換。その取り組みの一環として始めた。導入から8年がたち、作業効率の改善や居眠り運転の防止、創造力の発揮など、さまざまな効果が現れているという。

睡眠時間は多くの疾病リスクと密接に関わっている。厚生労働省の調査によると、疲労の蓄積度が「高い」または「非常に高い」と判定される人の割合は、睡眠時間が短くなるにつれて高くなる傾向がみられる。睡眠不足が続くと「睡眠負債」が溜まると、肥満や糖尿病、高血圧症、ガンなど生活習慣病の危険因子になるとの研究報告もある。

「睡眠負債」は免疫力を低下させ、感染症にかかりやすくなることも判明している。カリフォルニア大学の精神医学博士アリック・プレイサー氏の研究論文によると、風邪をひく確率は、睡眠時間が5時間未満の人では4.50倍、5～6時間では4.24倍で、7時間睡眠をとった人より高い確率を示している。

多くの読者をご存じないかもしれないが、9月3日は睡眠健康推進機構(東京都文京区)が定めた秋の「睡眠の日」。「ぐっすり」の語呂合わせになっている。機構では世界睡眠医学協会の「世界睡眠デー」にちなみ、3月18日を春の「睡眠の日」に定め、それぞれ前後1週間を睡眠健康週間とし、睡眠に関する知識の普及や啓発の活動を行っている。

『「寝てない自慢」「食べてない自慢」「忙しい自慢」。日本人が好む職場での自慢話―』。かつてツイッターにこんなつぶやきがあり反響を呼んだ。「睡眠の日」が浸透しにくいのは「睡眠の質」とともに「労働の質」を軽視してきたせいもあるのではないのか。

「寝てない自慢」に違和感を持たない組織では、創発や効率改善の取り組みは生まれにくい。在宅勤務など社外で働く機会が増えれば、健康面の自己管理ができて着実に成果をあげられる人材がより評価される時代になろう。コロナ禍による経済危機は、ポジティブに捉えれば働き方改革を加速し、人材評価のモノサシを見直す奇貨ともいえる。急激な経営環境の変化にも、しなやかに対応できるよう、組織の「免疫力」も高めておきたい。

✦ ————— ✦
【筆者紹介】 岡田直樹(おかだ・なおき) 1984年、日刊工業新聞社入社。記者として、金融・電機・情報通信などの産業界、総務省・経済産業省・内閣府などの官庁を担当する。論説委員、論説委員長、日刊工業産業研究所長などを経て、現在、特別論説委員。埼玉県出身。
✦ ————— ✦