

社会保険労務士が答える
企業の労務管理

渡邊智宏

睡眠管理で健康経営へ



46

「健康経営」という言葉を耳にする事が増えてきています。健康経営とは何か、というと、「健康経営を経営的視点から考え、戦略的に実践すること」とされています。

医療費の抑制というだけに留まらず、社員がみな生き生きと仕事ができるように配慮することで、生産性・創造性の向上、企業イメージアップ、離職率の低下など、様々な効用が期待されています。

具体的には、健康診断の受診率アップや健康情報の発信、教育などから始まり、健康保険組合などのデータを活用したコラボヘルスというものまであります。とはいえ、何から手をつけて

良いのか分かりづらいという意見も散見されます。

そこで、私が提案したいのは「睡眠管理」です。

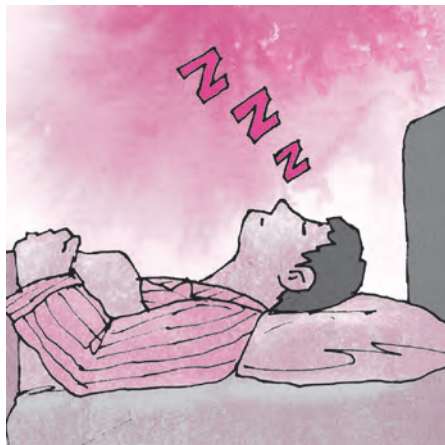
近年、問題となっているうつ病や脳血管疾患などは、長時間労働との因果関係が強いと言われております。

長時間労働を強いられると、プライベートに使える時間が少なくなり、睡眠時間が短くなってしまう。うつ病や肥満、高血圧などは睡眠時間の低下と関連があると言われております。しっかりととした睡眠を取ることが健康管理のうえで非常に重要なことです。長時間労働の抑制の意義は、睡眠時間確保による健康維持という事なのです。

また、記憶力や生産性に

も睡眠は深く関わっており、よく睡眠をとった人ほど記憶が定着しやすく、作業効率も上がります。「よい睡眠」をとることは、健康管理だけに留まらず、会社の活力にも直接関わってくる事なのです。

このように大切な睡眠で



すが、日常生活では軽視されがちです。まずは自分がどれくらい睡眠をとっているのかという事に注目し、意識付けをする事が第一歩です。

すぐにでも始められる方法として、睡眠管理表を作

成し、そこに日々の睡眠を記録するというものがあります。何時に就寝し、いつ頃寝付いたか、いつ目覚めたか、また、寝覚めの良さなど睡眠の満足度はどうなのかといった事を毎日メモします。これを行うだけで自分自身の睡眠について理解が深まります。

普段、自覚していなかった自分の睡眠状況について、客観的に見る事ができます。言わば、睡眠の見える化です。

最近では、スマートウォッチなどに睡眠トラッキング機能を備えたものが多く出てきています。これらは、睡眠の情報をデジタルで可視化してくれます。こういった機器を利用するのも有効な手段です。

大事なポイントとして、単純に睡眠時間だけを見るのではなく、睡眠の質もチェックするという事です。

「不眠」と聞くと、夜、全く寝付けない、という状況を想像しがちです。しかし、睡眠時間は十分に取っていても、質の良くない睡眠しか取れていない「浅い眠り」も不眠に含まれます。朝起きた時に、熟睡できていたかどうかを振り返る事で、「よい睡眠」が取れていたかどうか判断できます。

自分の最適な睡眠時間や就寝時間が意識される事で、健康管理の幅が増えます。特にうつ病の初期症状の一つに睡眠不足が挙げられます。症状が分かりにくい病気ですが、睡眠が一つの指標となり得ます。

健康経営の中でも、睡眠管理はとりわけ重要な存在になりつつあると思います。一度、社員の睡眠を見直してみたいかがでしょうか。(社会保険労務コンサルタント渡辺事務所所長、ホワイト企業推進社会保険労務士協議会会員)

イラスト・伊藤栄章