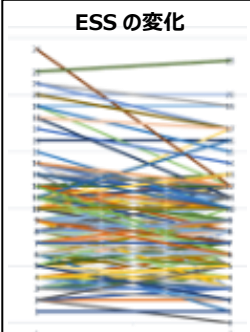
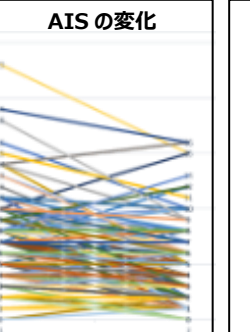
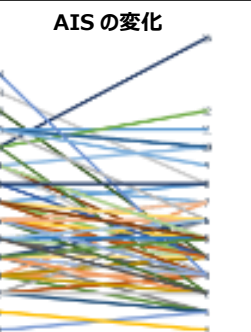

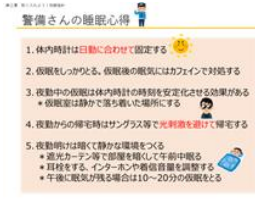
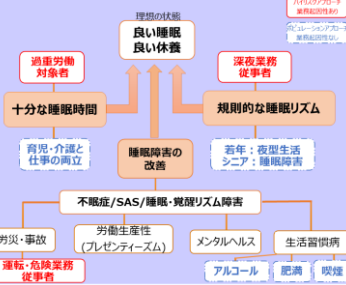


睡眠衛生戦略マップを用いた企画立案から実践活動への展開			
ガイドラインステップ	キーワード (6つ以内)	・睡眠衛生教育	・プレゼンティーズム
1～3・5・7～9		・ポピュレーションアプローチ	・SAS
		・ハイリスクアプローチ	・過重労働対策
改善・取組みの背景と課題	<p>弊社では、従業員一人ひとりの心身の健康こそ大切な「財産」という健康経営理念のもと、中長期目標として「健康〇〇2025」を掲げて目標達成のための活動を展開している。</p> <p>「健康〇〇2025」ではポジティブメンタルヘルスの視点で、睡眠を十分にとれている人の割合を目標値の1つに設定している。この目標値が経年悪化傾向にあることが分かった。</p> <p>睡眠は「労災・事故」「労働生産性」「メンタルヘルス」「生活習慣病」等、産業保健の課題と関連が深い。また、メンタルヘルスの一次予防やプレゼンティーズムにも波及効果が期待でき、健康経営の視点からも重要である。これらのことから危機感を持って睡眠対策を行うこととなった。</p> <p>まずはリスク抽出やニーズの洗い出しを行い、課題を整理した。睡眠と予防レベルの考え方を活用し、問題解決のための〇〇睡眠衛生戦略マップ(図1)を作成した。</p>		
改善・取組みの着眼点	<p>まずはニーズに合わせてポピュレーションアプローチから展開した。社内の健康強化月間に合わせて、下記1～4を企画・実施した。1990年代にアメリカで行われた睡眠対策「Wake up America」を参考に、「Wake up 〇〇」と企画名をつけ、オリジナルキャラクターを作り活動を盛り上げた。開発系の従業員が多い特性を活かして、Eラーニングやスマホアプリ、ウェアラブル端末を活用し、従業員が参加しやすい企画となるよう工夫した。</p> <p>次年度はハイリスクアプローチとして下記5～7を展開した。前年度のポピュレーションアプローチでの実績や経験を生かすことにより、会社経営層や無関心層に対しても、アプローチを行うことができた。</p>		
改善・取組みの概要	<p>1.睡眠 Eラーニング：Eラーニングによる教育方法を導入した。「最初の90分」を深くするための生活改善方法を中心に、所要時間約20分の講習資料を準備した。</p> <p>2.SAS スクリーニング検査：希望者に対してSAS簡易検査を実施した。SASが疑われる自覚症状がある者で希望者を募集した。社内郵便を用いて対象者に測定機器を貸し出した。就寝時に機器を装着し、2日間測定してもらった。</p> <p>3.睡眠音楽アプリ：より良い睡眠のための動機付けツールとして睡眠音楽アプリを用いた介入を企画した。上記のEラーニングを受講してもらった後、睡眠音楽アプリを3か月間使用し、質問票で追跡調査した。</p> <p>4.睡眠の質測定：より良い睡眠のための動機付けツールとしてウェアラブル端末を用いた睡眠の質測定による介入を企画した。上記のEラーニングを受講後、ウェアラブル端末を1か月間貸し出し、結果をもとに保健師が睡眠衛生指導(10分程度)を行った。睡眠衛生指導から1か月後に質問票で追跡調査した。</p> <p>5.運転業務従事者へのSASスクリーニング検査導入：運輸業であるグループ会社Aに対して、SASスクリーニング検査の導入を提案し、会社がドライバーに対してスクリーニング検査を義務付ける仕組みを作った。SASに関する教育を実施した後、スクリーニング検査を導入した。</p> <p>6.過重労働対象者への睡眠衛生教育：過重労働対象者に対して、睡眠に関する情報提供を実施した。過重労働対象者への問診票送付時に、睡眠や疲労改善に関する情報を添付して送付するようにした。また、産業医との面談時に活用するためのオリジナルリーフレットを作成した。</p> <p>7.深夜業務従事者への睡眠衛生教育：深夜業務があるグループ会社Bに対して、睡眠衛生教育を実施した。高齢者が多い特徴があるため、生活習慣に関する内容も含めながら30分間の教育を全員に実施した。</p>		

<p>写真・図表・イラスト</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 30%;"> <p>1.睡眠 E ラーニング</p>  <p>「最初の90分」を深くせよ！</p> <p>最初の90分以内に深く眠ることが大切！成長ホルモンも多く分泌される。「眠りたい」という睡眠欲求は最初の90分で多くが満たされることから決まっています。つまり最初の90分を深く眠れば、その後の睡眠は比較的楽に眠れるようになります。最初の90分を浅く眠ると、その後の睡眠は比較的楽に眠れるようになります。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>3.睡眠音楽アプリの効果</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 45%;"> <p>ESS の変化</p>  <p>介入前 8.97点 介入後 8.10点 ($P < 0.01^*$)</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>AIS の変化</p>  <p>介入前 6.27点 介入後 4.49点 ($P < 0.01^*$)</p> </div> </div> </div> <div style="width: 30%;"> <p>4.睡眠の質測定の効果</p> <p>AIS の変化</p>  <p>介入前 5.89点 介入後 4.70点 ($P < 0.01^*$)</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="width: 30%;"> <p>5.運転業務従事者への SAS 検査導入教育時写真</p>  </div> <div style="width: 30%;"> <p>6.過重労働対象者への睡眠衛生教育資料</p>  </div> <div style="width: 30%;"> <p>7.深夜業務従事者への睡眠衛生教育資料</p>  </div> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p>図 1.〇〇睡眠衛生戦略マップ</p>  </div>
<p>効果</p>	<p>1.睡眠 E ラーニング：任意受講の位置づけであるにもかかわらず、全従業員の 1/3 が受講してくれた。理解度・役立ち度ともに集合教育で過去に行った健康教室のアンケート結果と同様であった。</p> <p>2.SAS スクリーニング検査：50 人の定員に対し、348 名もの応募があった。スクリーニング結果で精密検査が必要な者には医療機関を紹介した。44 名のスクリーニング検査を実施し、そのうち医療機関紹介の対象となった者は 22 名であった。(該当率：50.0%)</p> <p>3.睡眠音楽アプリ：300 名が使用した。対象者の 3 ヶ月後の ESS,AIS は介入前と比較して有意に改善がみられた。</p> <p>4.睡眠の質測定：87 名が使用した。対象者の 1 ヶ月後の ESS は有意な変化がなかったが、AIS は介入前と比較して有意に改善がみられた。</p> <p>5.運転業務従事者への SAS スクリーニング検査導入：14 名に対して、産業医・保健師より教育を実施した後、スクリーニング検査を実施した。そのうち医療機関紹介の対象となった者は 6 名であった。</p> <p>7.深夜業務従事者への睡眠衛生教育：26 名が受講した。対象者の 1 ヶ月後の ESS,AIS、睡眠時間、WFun では、介入前と比較して有意な改善がみられなかった。一方で、介入後に睡眠に対して工夫をしている者の割合が増加していた。</p>
<p>この GPS の経験から学ぶことができるポイント</p>	<p>睡眠状況改善という目標に対して、自社にはどのような課題があるのかをまずは整理して考えていくことが大切である。リスク管理の視点、ニーズ把握をしながら今回の戦略マップのように図式化を行うと、企画から実践活動への展開が行いやすいと思われる。一般的に、ニーズに応じた産業保健活動に偏りがちであるが、問題解決型の産業保健活動を行っていくことが大切である。</p> <p>今回は睡眠をテーマとして行ったが、上記のような考え方は他の産業保健のテーマにも応用できるものである。</p>
<p>参考資料</p>	<p>1)『スタンフォード式最高の睡眠』サンマーク出版 2)『ねむりのレシピ』ナツメ社 3)『基礎講座睡眠改善学』ゆまに書房 4)『応用講座睡眠改善学』ゆまに書房</p>
<p>投稿者</p>	<p>日笠 ちはる e-mail 2019年12月31日</p>