

# 睡眠マネジメント

産業衛生・疾病との係わりから最新改善対策まで

■ 発刊 2014年11月 ■ 体裁 B5判 354頁 ■ 定価 本体43,000円+税 ■ ISBN 978-4-86043-406-9

## 本書のポイント

- レム睡眠の発見以降、60年以上にわたる睡眠研究から、睡眠の本質がみえてくる!
- 生命現象としての睡眠にはどのような特徴、生理現象と心理現象が関わっているのか。
- 社会問題化する睡眠障害の実態と対策、睡眠に関わる病態発症メカニズム。
- 睡眠マーケットに向けて、科学的知見をもとに機能面からのアプローチを試みる、QOL改善にむけた応用研究。

## 概要目次

### 序 論 睡眠研究の現在・過去・未来

#### 第1編 産業衛生と睡眠研究

- 第1章 安全衛生のための睡眠研究動向
- 第2章 社会問題化する睡眠障害
- 第3章 交替勤務者と睡眠
- 第4章 日常生活における眠気対策
- 第5章 睡眠に関わる病態発症メカニズム

#### 第2編 QOL改善に向けた睡眠の応用研究

- 第1章 睡眠生理
- 第2章 物質による睡眠改善効果とその利用
- 第3章 睡眠検知システム開発

■ 監修者 …… 白川修一郎／睡眠評価研究機構 高橋正也／(独)労働安全衛生総合研究所

■ 執筆者(掲載順) 計49名

|                     |                         |                 |                     |
|---------------------|-------------------------|-----------------|---------------------|
| 白川修一郎 睡眠評価研究機構      | 影山隆之 大分県立看護科学大学         | 榎葉繁紀 日本大学       | 小関 誠 太陽化学(株)        |
| 高橋正也 (独)労働安全衛生総合研究所 | 佐々木司 (公財)労働科学研究所        | 瀧 靖之 東北大学       | 坂内 慎 味の素(株)         |
| 土井由利子 国立保健医療科学院     | 甲斐田幸佐 (独)産業技術総合研究所      | 清水敦永 大阪府立大学     | ライオン(株)             |
| 古賀良彦 杏林大学           | (独)宇宙航空研究開発機構           | 坪内伸司 大阪府立大学     | 裏出良博 筑波大学           |
| 柿崎真沙子 東北大学          | (独)日本学術振興会／             | 福田一彦 江戸川大学      | 山津敦史 (株)ファーマフーズ     |
| 中田光紀 産業医科大学         | (独)国立精神・神経医療研究センター      | 近藤宣昭 (元)(株)三菱化学 | (株)ファーマフーズ          |
| 藤見将規 滋賀医科大学         | 福岡工業大学                  | 生命科学研究所         | 山下裕輔 ソムノクエスト(株)     |
| 角谷 寛 滋賀医科大学         | 松本裕二 愛知県立大学             | 田中秀樹 広島国際大学     | 江口直美 (独)産業技術総合研究所   |
| 久保智英 (独)労働安全衛生総合研究所 | 佐田 誠 (独)国立循環器病研究センター    | 水野 一枝 東北福祉大学    | 今西二郎 明治国際医療大学       |
| 遠田和彦 東海旅客鉄道(株)      | (特医)愛仁会 太田総合病院          | 水野 康 東北福祉大学     | (株)デンソー             |
| 金子弘史 東海旅客鉄道(株)      | (独)国立精神・神経医療研究センター      | 林 悠 筑波大学        | 木暮貴政 バラマウントベッド(株)   |
| 松元 俊 (公財)労働科学研究所    | (独)国立精神・神経医療研究センター      | 宮崎慎一 筑波大学       | 吉澤昌純 東京都立産業技術高等専門学校 |
| 久保達彦 産業医科大学         | 三島和夫 (独)国立精神・神経医療研究センター | 大久保勉 太陽化学(株)    |                     |

## 目 次

### 序 論 睡眠研究の現在・過去・未来

- …………… 白川修一郎／睡眠評価研究機構
- 1. はじめに
- 2. 睡眠はどのような生命現象か
- 3. 睡眠中の生命現象と発現メカニズム
- 4. 日本人の睡眠健康の現状と今後の展望

### 第1編 産業衛生と睡眠研究

#### 第1章 安全衛生のための睡眠研究動向

- …………… 高橋正也／(独)労働安全衛生総合研究所
- 1. はじめに
- 2. 睡眠不全の短期的影響
- 3. 睡眠不全の中期的影響
- 4. 睡眠不全の長期的影響
- 5. おわりに

#### 第2章 社会問題化する睡眠障害

##### 第1節 日本における睡眠障害の現状

- …………… 土井由利子／国立保健医療科学院
- 1. はじめに
- 2. 睡眠障害
- 3. 不眠症
- 4. 睡眠不足症候群
- 5. おわりに

##### 第2節 かくれぬ不眠

- …………… 古賀良彦／杏林大学
- 1. 「かくれぬ不眠」とは
- 2. 「かくれぬ不眠」チェックシートによる調査と解析
- 3. 「かくれぬ不眠」の5つのタイプ
- 4. 「かくれぬ不眠」への対応
- 5. 「かくれぬ不眠」と生活
- 6. 「かくれぬ不眠」啓蒙の意義

##### 第3節 睡眠の長さとは健康

- …………… 柿崎真沙子／東北大学
- 1. 日本人の睡眠時間
- 2. 睡眠時間と健康影響
- 3. 睡眠時間が死亡に及ぼす影響に関するメカニズム
- 4. むすび

##### 第4節 仕事のストレスと睡眠障害

- …………… 中田光紀／産業医科大学
- 1. はじめに
- 2. 仕事のストレスとは

- 3. 仕事のストレスと睡眠障害
- 4. 睡眠対策へのヒント
- 5. おわりに

#### 第5節 睡眠時無呼吸症候群による睡眠障害

- …………… 鷹見将規、角谷 寛／滋賀医科大学
- 1. はじめに
- 2. 睡眠時無呼吸症候群の診断基準
- 3. 睡眠呼吸障害の有病率
- 4. 睡眠呼吸障害と心血管疾患との関連
- 5. SAS患者におけるQOL
- 6. SAS患者における運転

### 第3章 交替勤務者と睡眠

#### 第1節 交替勤務者の睡眠と疲労

- …………… 久保智英／(独)労働安全衛生総合研究所
- 1. 夜型化した社会
- 2. 夜勤・交替勤務という働き方
- 3. 夜勤・交替勤務はなぜ、疲れるのか?
- 4. 夜勤・交替勤務による過労リスク
- 5. 夜勤・交替勤務における対策
- 6. まとめ

#### 第2節 交替勤務者における睡眠障害と睡眠自己管理プログラムによる対策

- …………… 遠田和彦、金子弘史／東海旅客鉄道(株)
- 1. 交替勤務者における睡眠管理の重要性
- 2. 睡眠自己管理プログラム
- 3. 睡眠自己管理プログラムを用いた睡眠自己管理支援と睡眠衛生指導の効果
- 4. 課題と今後の展望

#### 第3節 夜勤中における仮眠と仕事効率への影響

- …………… 松元 俊／(公財)労働科学研究所
- 1. 夜勤のパフォーマンスへの影響
- 2. 夜勤適応の困難さ
- 3. 夜勤中の安全対策としてとられる仮眠
- 4. 仮眠時間の決め方
- 5. 休憩時間内にとられる仮眠の効果
- 6. 夜勤における仮眠休憩の効果
- 7. 長時間夜勤における仮眠の効果
- 8. まとめ

#### 第4節 交替勤務者の発がんリスクマネジメント

- …………… 久保達彦／産業医科大学
- 1. はじめに
- 2. 交替勤務に伴うリスク

- 3. 交替勤務者とは
- 4. 発がんリスク同定の研究経過
- 5. メカニズム
- 6. リスクの社会問題提起
- 7. なくせないリスクの研究意義
- 8. 現状での予防策
- 9. 求められる政策的制御
- 10. 予想されるリスク同定の道筋
- 11. まとめ

#### 第5節 看護師の交替勤務と健康リスク・医療安全

- …………… 影山隆之／大分県立看護科学大学
- 1. 看護師の交替勤務の現状
- 2. 交替勤務による看護の安全面への影響
- 3. 交替勤務による看護師の社会生活への影響
- 4. 交替勤務による看護師の健康への影響
- 5. 交替勤務看護師の睡眠対策

#### 第6節 超長時間運航時代の国際線運航乗組員の睡眠と安全リスク対策

- …………… 佐々木 司／(公財)労働科学研究所
- 1. はじめに
- 2. 疲労リスク管理システム

### 第4章 日常生活における眠気対策

#### 第1節 日常生活における眠気メカニズム

- …………… 甲斐田幸佐／(独)産業技術総合研究所

- 1. はじめに
- 2. 睡眠覚醒の生物学的基礎
- 3. シナプス恒常性仮説
- 4. 局所睡眠
- 5. 2プロセスモデル
- 6. 眠気の計測
- 7. 主観的計測
- 8. 行動的計測
- 9. 生理的計測
- 10. 各指標間の相関関係
- 11. 眠気の予防法(仮眠)
- 12. 眠気の予防法(仮眠以外)
- 13. 眠らなければならない(まとめ)

#### 第2節 客観的眠気評価と労働災害防止

- …………… 阿部高志／(独)宇宙航空研究開発機構
- 1. はじめに
- 2. 客観的眠気評価
- 3. 職域での応用
- 4. 今後の展望

