

NIKKEI 睡眠カンファレンス

～健康経営とヘルスケアを支えるフロンティア～

健康促進や生産性の向上が求められるなか、従業員の良質な睡眠の実現をめざす企業が増えている。睡眠環境の整備は健康経営の重要なテーマとして、今や産官学で解決すべき社会課題だ。睡眠施策に企業はどのように取り組むべきか、各界の専門家が討議した。



生産性・業績向上へ 健康経営の重要テーマ

乳酸菌 シロタ株の働きが 睡眠改善の一助に



ヤクルト本社
取締役専務執行役員
研究開発本部長
中央研究所長

石川 文保氏

近年の研究で乳酸菌 シロタ株が抑うつ気分や慢性疲労症候群患者の不安症状を改善することが分かった。その後乳酸菌 シロタ株の高密度化に成功し、1ミッドあたり10億個の乳酸菌シロタ株を含む飲料が完成。これを用いた

臨床研究では、継続飲用によってストレス反応を和らげる効果を確認。睡眠時の脳波と本人アンケート調査から客観的・主観的な睡眠の質の向上作用が明らかになった。開発された機能性表示食品「Yakult (ヤクルト) 1000」「Y1000」は、当社の研究開発の技術力の集大成だ。ストレスや睡眠の悩みを抱える世代の健康課題の一助になると考えている。

プラチナ協賛企業

客観的に評価し フィードバック



西川 代表取締役

西川 八一行氏

当社は1984年以来、日本睡眠科学研究所を設立して、産官学連携で共同研究を進め、より良い寝具と快適な睡眠環境を追求してきた。そしてこのたび、睡眠マネジメントに関する産学連携コンソーシアム

「スリープ・イノベーション・プラットフォーム」を設立した。睡眠マネジメントを経営に取り入れるには、①明確な効果が見えづらい②社員全体への平等性③費用対効果という壁がある。これらを解消すべく近年、寝具業界や睡眠業界では睡眠計測による客観的評価を行い、社員個人と会社にフィードバックするなどの睡眠マネジメントを実施。各企業への導入も続々と進んでおり、実績を上げている。

よく眠り、よく生きる。

Yakult

 **nishikawa**

本シンポジウムは、有観客とオンラインのハイブリッドで開催し、観客数を少数に限定し、観客と登壇者の安全を十分に確保して開催されました。
※「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。



無自覚な睡眠負債が蓄積

筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構 (WPI-IIIS) 機構長・教授

柳沢 正史氏

すべての脊椎動物は眠ることが知られているが、1日の睡眠時間がどう設定されているのか、また眠気の実体は何なのか、いまだに分かっていない。例えば1日4時間しか寝ない状態で1週間ほど経つと、人の脳のパフォーマンスは徹夜明けのレベルにまで下がる。健康な若者を集めた実験では、自覚的にはふだんの睡眠が十分であっても、平均1日1時間の睡眠負債を抱えていた。睡眠時間とメンタルやメタボ、認知症の関係も研究が進む。現行の睡眠検査は入院が必要ななどの課題があるが、筑波大発のベンチャー企業では、紙のような電極を額と耳の後ろに貼り在宅で睡眠脳波を測れるシステムを開発した。研究開発や個人の検査に役立ててほしい。



残業や休暇の影響受ける

慶応義塾大学商学部 教授

山本 勲氏

日経スマートワークプロジェクトでは、上場企業の従業員7000人弱、企業約450社のデータを使い、睡眠と働き方の関係を分析した。その結果、平均睡眠時間の長い企業と短い企業では約1時間の差が出た。従業員の睡眠は、残業や休暇などの影響を受けやすいといえるだろう。睡眠と企業業績の関係も調査したところ睡眠時間の長さや利益率の高さには相関が見られた。他の研究では、健康経営理念が良くなると1年ほど後で健康アウトカムが向上し、その結果、企業業績が良くなるという分析結果も出た。睡眠に焦点を当てて健康経営や働き方改革を行うことは、従業員のウェルビーイングや企業の業績向上の近道になる可能性がある。



就業パフォーマンスに影響

早稲田大学理工学術院 教授

枝川 義邦氏

「健康経営銘柄」の評価指標のアウトカム項目にプレゼンティーイズム、アブゼンティーイズムという用語がある。プレゼンティーイズムは、体調やメンタルが不調でありながら出社している従業員のパフォーマンス低下状態を表す。リスクが大きいのはメンタルと睡眠だ。我々はプレゼンティーイズムの可視化が重要と考え、影響を与える因子に、睡眠、ストレス反応、職場のストレス源、ストレスの緩衝資源の4つを取り上げ調査。結果、すべての因子が関係していた。他に、睡眠を深掘りする研究として就業時・睡眠時の主観指標と客観指標を調査したところ、主観的な睡眠と客観的な睡眠、就業時のパフォーマンスは密接に関係していることが分かった。



寝だめはできない

スタンフォード大学医学部精神科 教授

西野 精治氏

睡眠医学は米国を中心に発足し、1972年に医学部で睡眠障害の講義が行われた。90年代に米国議会から睡眠障害の調査依頼を受け、その報告が国立睡眠研究所設立につながった。睡眠障害による経済的損失に関して、産業事故時のスタッフや長距離トラック運転手の睡眠調査が行われた。

人は自分が必要とする時間以上は眠れないため睡眠負債はあっても睡眠預金はできない。睡眠には、湿度や温度、不安感や痛みなどの外的要因が影響するため改善させる余地はある。正しい睡眠の知識を持ち、良いものは続け、悪しき習慣は排除することが大事だ。運動やダイエットの効果を上げるにも良い睡眠をとることが基本になる。

健康経営で企業価値向上を

経済産業省 商務・サービスグループ 商務・サービス政策統括調整官
田中 一成氏



健康経営とは、従業員の健康保持・増進の取り組みが将来的に収益性を高める投資であるとの考えの下、健康管理を経営的視点から考え戦略的に実践すること。従業員の健康増進、企業価値向上、ヘルスケア産業の市場拡大などの効果があると考えている。

取り組み事例では睡眠に着目した健康経営として、帰宅時間と睡眠時間の関係性に仮説を立て、時間外労働を短くした結果、平日の睡眠時間が増えた例がある。健康経営は、人的資本経営実現のための重要な取り組みでもある。日本企業といえば健康経営、というブランドの確立も目指し、去年の「東京栄養サミット」では様々な情報発信を行った。ヘルスケアサービスの社会実装に関しては、予防・健康づくり領域のエビデンスについて関連学会による指針づくりを日本医療研究開発機構を通じて支援したい。個人の健康医療に関する情報となるパーソナル・ヘルス・レコード(PHR)の活用の基盤整備も進めている。

睡眠による休養不十分

厚生労働省 健康局 健康課 女性の健康推進室長
田邊 和孝氏



健康増進法に基づく国民運動「健康日本21」は健康寿命の延伸をテーマに2000年から始まり、13年からは健康日本21(第二次)を展開している。休養分野に関しては、睡眠による休養を十分にとれていない者の割合を減らす、週労働時間60時間以上の雇用者の割合を減らすことが目標だが、睡眠による休養が不十分な人の割合は増加傾向にあるのが現状だ。また国民健康・栄養調査では、睡眠の質に関しては男女ともに20～50代で「日中、眠気を感じた」と回答する人が多かった。厚労省では良い睡眠をとるための生活習慣や環境、睡眠不足や睡眠障害の予防について「睡眠12箇条」を策定し、周知啓発に取り組んでいる。またスマート・ライフ・プロジェクトは、国民全体が人生を最後まで元気で健康に楽しく毎日を送れることを目標として、企業や自治体と連携しながら推進しているが、睡眠時間に関する対談や、仮眠室を置いて生産性向上に取り組む先進事例などを紹介している。

良く眠り 良く働く環境に

セッション 1

多様な業種参入で市場拡大 改善効果見える化でさらに

榎戸 日本の睡眠対策が進まないのはなぜか。

枝川 睡眠は見える化しにくく、企業側としても費用対効果が見えづらい。睡眠時間は財務表でいうところの固定費だ。先に確保してその他の時間を使うのが生物学的に正しいスケジュールだが、なかなか実行できていない。

柳沢 睡眠で一番大事な量は量だ。睡眠時間を確保して初めて睡眠の質の議論が始められる。睡眠の質を上げるには、寝る前にカフェインや酒をとらない、適温を保つなど、質を悪くする減点要因を減らしていくことしかできない。

牛窪 睡眠関連市場は照明や環境映像、香り、空調など、まだ様々な業種との協業が考えられる。睡眠の悩みが多い若い世代は医療系アプリやガジェットと親和性が高い。インセンティブを取り



キャスター
榎戸 教子氏



世代・トレンド評論家
牛窪 恵氏

入れた企業の取り組みが、若手の労働意欲にも反映されるのでは。

西川 睡眠の正しい情報提供が大切だ。睡眠に関するガジェットや機械は様々なので、ルールを作り医療や保険組合とも連携したい。睡眠ソリューションを見える化し、成果が上がるとうれしい仕組みづくりにも取り組みたい。

榎戸 良質な睡眠をつくり、実効性ある市場を育てるには。

枝川 睡眠市場はヘルスケア市場の一部であり、アプリとデバイス、アドバイスの面から介入できる。対象者は医師にかかるほどではないが不調を抱えている「眠れなくても大丈夫症候群」の人々だ。

西川 企業の健康診断での睡眠チェックのほか、例えばセンサー入りのマットレスで心拍数や呼吸が記録でき、問題がある時は通知されるシステムが実現すれば、より睡眠の大切さが認識されると思う。

柳沢 睡眠時間の改善で、どれだけパフォーマンスや企業の利益率が上がるかを測定する研究が強く求められている。睡眠脳波のビッグデータが蓄積すれば、さらに様々な可能性が広がるだろう。

牛窪 若者の睡眠への意識はより二極化するだろう。学校教育でも睡眠の重要性を教えるべきではないか。SNSでの「ゆるいつながり」も関心を持続させるキーワードだ。

セッション 2

大きなリターン生む可能性 まずは現状のデータ分析を

藤井 まずは健康経営で大きな成果を上げているキヤノンの取り組みを伺いたい。

矢内 2007年から、睡眠時間と休養感の2つを評価指標として睡眠施策に取り組んできた。全社員への快眠キャンペーンのほか、ハイリスクの人には個別支援を実施。睡眠計による睡眠の見える化をして衛生教育、個別指導を実施し、睡眠時無呼吸症候群のスクリーニングも行い睡眠と休養感を改善してきた。

山本 健康経営においては労働時間短縮や柔軟な働き方推進のほか、様々な睡眠施策を行うことが大切だ。コロナ禍で働き方が把握しにくい現在、個々の従業員のヘルスリテラシー向上も大事になる。

西野 個人主義のアメリカとは異なり、日本企業は産業医もいて健康診断もある。早期から取り組んできたキヤノンのように、系統立った全体的な調査や対策を講じやすい。

石川 睡眠は脳と体の休息、ストレス除去や免疫力向上、生活習慣病の予防やメンタル不調の緩和につながる。当社は良質な睡眠の重要性を伝える普及活動を進めていきたい。

藤井 今後組織と個人は、睡眠についてどのように取り組みを進めていけばいいか。

矢内 睡眠という切り口は社員が受け入れやすく、保健指導もしやすい。地道な取り組みの積み重ねだが、まずは社員の現状



キヤノン 人事本部 安全衛生部 副部長/
保健師/労働衛生コンサルタント
矢内 美雪氏



日経BP 総合研究所
主席研究員
藤井 省吾氏

のデータ分析が取りかかりの第一歩だと思う。

石川 経営層が睡眠に対する環境整備を進めると同時に、個人が良質な睡眠の重要性を十分に理解し、様々な睡眠関連商品の中からしっかりとエビデンスのある、納得できるものを選んで使うことが大事だ。

山本 企業の睡眠への取り組みはコストではなく投資であり、大きなリターンを生む可能性が高い。在宅勤務などで生活と仕事の境界があいまいになっており、従業員のセルフマネジメント力も必要だ。

西野 シフトワークの人は健康被害が多いにもかかわらず、あまり対策がされていない。睡眠研究者、経営者などで勉強会を立ち上げて議論を進めれば、健康被害防止と生産性向上につながるのではないか。

カンファレンスのアーカイブ映像はコチラから

<https://channel.nikkei.co.jp/suimin2022/>



プロンズ協賛企業

NEC
NECソリューションイノベータ

SUIMIN

広告

企画・制作=日本経済新聞社Nブランドスタジオ