



皆様こんにちは。10月、秋の足音とともに風の冷たさを感じてきました。
“新しい生活様式”を取り入れながら新型コロナ感染予防に取り組みましょう。
さて今回は、『コロナ禍による睡眠の変化を確認』というテーマで【西川
睡眠白書 2020～日本人の睡眠調査～】のデータをもとにお話します。



コロナ禍前後での睡眠状態の変化

日本睡眠科学研究所が、2020年新型コロナウイルス流行前後の睡眠状態の変化を調査しました。その結果、約8割の回答者が熟睡感や目覚めの良さ、寝つきの良さ等の変化について「**変わらない**」と回答したようです。

しかし、状態が悪化したと認識する人も少なからずおり、**在宅などによる、心身ストレスの増加や活動量低下の影響が懸念されます。**

コロナ禍という状況がすぐに収束するか不明な今、心身ストレスや活動量を考慮した睡眠をこれまで以上に意識・実践していく必要があると考えられます。

新型コロナウイルスの流行前後での睡眠の状態全般・睡眠時間・熟睡感・目覚めの良さ・寝つきの良さの変化について、いずれも「**変わらない**」が約8割を占めており、**変化に影響があったのは全体の2割程度**でした。なかでも、熟睡感の「悪くなった・計」が14.8%と他の項目と比べてやや高い結果となりました。
ただし、全項目において「良くなった・計」に比べ「悪くなった・計」の割合が高く、特に熟睡感においてその傾向が顕著でした。

緊急事態宣言下での就労状況と一日の疲労感



		n=			
		固定時間制度	フレックスタイム制度	裁量労働制度	テレワーク
全体	1,483	68.1	15.1	10.0	6.8
寝付き	いつも寝つきはよい	67.8	16.0	11.2	5.0
	少し時間がかかる	72.1	14.5	7.4	6.0
	かなり時間がかかる	63.2	14.1	13.0	9.7
	全く眠ることができない	45.5	11.4	9.1	34.1

緊急事態宣言下での就労状況は、「**変わらず出勤**」が56.2%と全体の6割弱を占めています。

「**テレワーク経験**」は全体の2割程度であり、その人たちの一日の疲労感は、「**疲労が増えた**」で35.7%でした。

「精神的な疲労が増えた」が22.4%である一方、「肉体的にも精神的にも疲れが減った」も25.8%と同程度割合を占めており、テレワークの感じ方が人によって異なることが窺えます。

寝付きの状態別で勤務パターンの違いを見たところ、「**全く眠ることができない**」では、「**テレワーク**」が34.1%と、全体(6.8%)と比べて27.3ポイント高い比率でした。

現在、「テレワーク」の多くを占める「在宅勤務」では、オフィスでの勤務に比べ、**1日の移動量や活動量が少なく、在宅勤務ならではの心身ストレス等が影響している可能性**が考えられる結果となりました。

来月のCPAP外来は**第2木曜日**の11月12日(Dr 秦)、**第4木曜日**の11月26日(Dr 秦)に行います。

☆ 過去のCPAP外来通信が呉共済病院ホームページでご覧になれます ☆ 発行/ 臨床研究科

