

パワーナップで 午後もすっきり働こう。



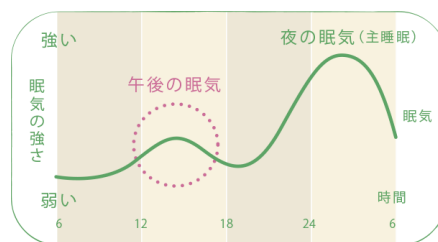
パワーナップとは？

パワーナップとは、昼の短時間仮眠。いわゆるお昼寝のこと。
昼の短時間仮眠。日中の一時的な疲労感や眠気を解消し、心身の機能を回復させ、午後の集中力や生産性を向上させるだけでなく、長時間労働の是正や健康経営の推進にも効果が期待されています。



パワーナップは「休んで伸ばす。」

ランチのあとに襲ってくる強烈な眠気。
それは気合が足りないからではなく、体の自然なリズムです。
眠気と戦いながらデスクに座り続けるよりも、15分だけ目をつむってみませんか？
「パワーナップ」は、午後の集中力を維持しやすくし、仕事のミスやイライラの軽減にもつながることが期待されています。



※西川株式会社提供

パワーナップの「効率的な条件」



昼の12～15時の間に
15～20分程度。



基本仰向け。
横向けの場合は30度程度の傾斜を保つか座位。



仮眠前にコーヒー等の
カフェイン飲料で
スッキリとした目覚めが期待。



誤った仮眠による
作業効率の低下や
主睡眠の悪化に注意。

【企画】北海道・札幌市政策研究みらい会議 【監修】西川株式会社 日本睡眠科学研究所

|北海道・札幌市政策研究みらい会議|

北海道と札幌市の若手職員で構成する
分野横断的プロジェクト。



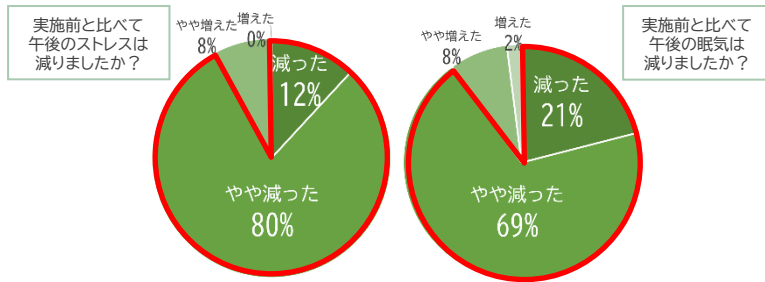
|さっぽろウェルネスプロジェクト|



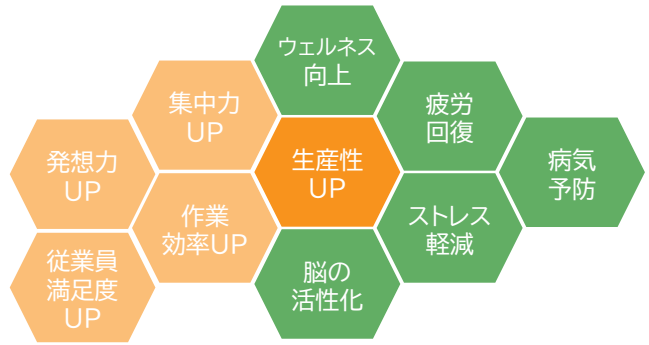
さっぽろウェルネス
プロジェクトHP

パワーナップで「期待される効果」

約9割の人が「ストレス」「眠気」が減ったと回答



仮眠実施3週間後のアンケート n=107 ※西川株式会社提供



働く世代の睡眠Q&A

※健康づくりのための睡眠ガイド2023(厚生労働省)より

適切な睡眠時間は？

一6～8時間以上(個人差があり)。
少なくとも6時間以上が推奨されています。

睡眠休養感とは？

一睡眠で休養がとれている感覚のこと。
疲労やストレスからの回復のために向上させる必要があるとされています。
ただ、睡眠で休養がとれている人は日本人成人で7割程度と低く、年々減少傾向にあります。

睡眠休養感を低下させる要因は？

一睡眠不足に加えて、仕事等の日中のストレス、就寝直前の夕食や夜食、朝食抜きなどの食生活の乱れ、運動不足、慢性疾患の影響などが報告されています。

睡眠時間が短いと病気リスクが上がる？

一肥満リスクが1.13倍(睡眠5時間未満の場合)、
心血管疾患が4.95倍(睡眠6時間未満の場合)
になることが報告されています。

休日の「寝だめ」は意味がある？

一眠りを「ためる」ことはできません。
国際的には休日に時差地域へ旅行を繰り返すことに酷似していることから「社会的時差ボケ(Social Jetlag)」と呼ばれます。
体内時計のズレや慢性的な睡眠不足から、様々な病気のリスクとなります。
休日の寝だめだけでは平日の眠気は完全には解消せず、メリットも極めて限定的との報告もあります。

パワーナップも活用して健康をサポート

健康で生き活きとした生活を送るためには、毎日の十分な睡眠が欠かせません。睡眠は体の傷んだ部分の修復や疲労回復、記憶の定着などに最も重要です。しかし、繁忙期や業務の都合で理想的な睡眠時間が確保できない日もあるでしょう。そのような時は、お昼に15～20分程度の「パワーナップ(積極的仮眠)」を活用しましょう。午後からの眠気やパフォーマンスが改善し、きっとあなたの健康をサポートします。



医療法人徳洲会
札幌もいわ徳洲会病院
後平 泰信 院長

パワーナップについて、さらに詳しく知りたいときは

パワーナップとは？効果やメリット、昼寝が気持ちいい理由を解説

一西川株式会社HP

