

# 睡眠負債

すいみんふさい

1時間 × 7日 = 7時間

1時間 × 21日 = 21時間

2時間 × 14日 = 28時間

3時間 × 7日 = 21時間

1時間 × 14日 = 14時間

2時間 × 7日 = 14時間

2時間 × 21日 = 42時間

3時間 × 14日 = 42時間



宣言

明るい  
笑顔

すぐ  
返事

伝える  
元気

かちどき薬品  
げんき君 ホームページ

健康に関する情報がいっぱい

<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ



かちどき薬局のブログ

[ameblo.jp/kachidoki-blog](http://ameblo.jp/kachidoki-blog)



Seedling 2018 4月号

Copyright © 2018 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>  
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp>

## 日本人の平均睡眠時間は短い

日本は国民の平均睡眠時間が世界で2番目に短い国。  
個人によって最適な睡眠時間は異なりますが、  
現代の睡眠事情は明らかに良くないと言われています。

日本の成人の平均睡眠時間はおよそ  
10人に4人が「6時間未満」  
10人に1人が「5時間未満」です

厚生労働省「国民健康・栄養調査 2015年」より



## 寝不足が毎日少しずつ たまってはいませんか

もっと眠っていたいのに  
ゆっくり眠れない…

仕事や学校の始業時間に間に合うように、毎日だいたい  
決まった時間に起きなければならない場合、自分の時間を  
持つには夜の睡眠を削ることになり、やがて寝不足が  
常習化してしまいます。



このように毎日の寝不足が  
少しずつ蓄積した状態を  
「睡眠負債」と呼んでいます



少しずつ積み重なった睡眠負債は気づきにくいのですが、  
睡眠が足りていないという自覚のある人も増えており、  
「睡眠負債は体に悪いのでは」という危機意識を  
多くの人が感じています。

{ 寝不足と } 「寝不足」は1日単位の短期的なもの  
睡眠負債の違い { 「睡眠負債」は慢性的なものを指します。

※眠ろうとしても眠れない「不眠」が続く場合は、何らかの病気が隠れている可能性もあります。  
医師の診察を受け、適切な治療をしましょう。

# 十分な眠りを得られていますか？

## まずは「睡眠日誌」をつけてみましょう

睡眠日誌を毎日記録し、自分の睡眠時間を正確に把握することが、睡眠負債を減らす第一歩です。

### ◎睡眠日誌の【記録例】



必要な睡眠時間は人それぞれ違うため、睡眠負債がどれくらいあるか明確にわかるわけではありません。また一般的に中高年以降は長い時間眠れなくなり、睡眠時間が短くなる傾向があります。日中に居眠りせずにご過せるなら、睡眠は足りていると考えましょう。

## 適正な睡眠時間をとれていますか

チェックしてみましょう

**チェックポイント** 起床から4時間後に眠くなりませんか？

起きてから4時間後は、脳が最も活性化して集中力が高くなる時間なので、その時間に眠気が起こる場合は「睡眠が足りていない」という目安になります。

**チェックポイント** うたた寝が多くありませんか？

毎日うたた寝をしてしまう場合、体がもっと睡眠を必要としているのかもしれない。

**チェックポイント** 風邪をひきやすくないですか？

睡眠が足りないと免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなります。



# 睡眠負債が引き起こす コンディションの低下



生命を維持するために無くてはならない「睡眠」には「脳の休息と体のメンテナンス」という役割があります。

状況によっては、眠りを削ることに価値を置いたり、寝ないで頑張ったことが評価される場面があるかもしれませんが、本来のベストコンディションを保つには質・量ともに十分な睡眠が欠かせません。

## ひと晩徹夜するよりも 毎日1~2時間ずつ負債をためるほうが 脳と心身へのダメージが大きい



仮に1日7時間の睡眠が必要な人が5時間睡眠を毎日続けると1日2時間ずつ睡眠負債がたまっていきます

この生活を2週間続けると2時間×14=28時間連続で起きている時と同じ脳の状態になると言います

28時間の睡眠負債は、お酒を飲んで「ほろ酔い」の血中アルコール濃度の「弱度酩酊状態」の時とほぼ同じ脳の働きであるというデータもあります

「ほろ酔い」の時は気分が良くなることもあっても、「睡眠負債」の場合には体がだるく感じ、意識がもうろうとしたり、精神的にも不安定でネガティブ思考になりやすく、決して良い状態とは言えません。



# 睡眠負債による影響

## 免疫力が低下する

- 感染症にかかりやすい
- 風邪をひきやすい
- アレルギー性疾患、高血圧、糖尿病、ガンなどの病気のリスクが高まる

## 太りやすくなる

- 食欲に関わるホルモンのバランスが乱れ、代謝も悪くなり、太りやすくなる

## 体の動きが鈍くなる

- 運動神経が鈍くなり、転びやすくなる
- 生産性が低下し、作業に時間がかかる

## 脳の働きが低下する

- 創造力が低下する
- 論理的な思考力が低下する
- 判断力が低下する
- 記憶力が低下する
- 注意力や集中力が低下し、ミスが増える
- 認知症のリスクが高まる

## 精神状態が悪くなる

- イライラする、落ち込む
- 精神が不安定になる



睡眠負債がたまった状態を放っておくと、認知症や命に関わる病気のリスクも高まるため、できるだけ早く解消することが大切です。

# 睡眠負債を解消しよう

十分な睡眠には十分なメリットがあります！

集中力UP

生産性UP

ストレス軽減

病気予防

## ☆休日一気に寝だめをしない

睡眠は単純な引き算・足し算とは違います。不足時間を補おうと休みの日に長時間まとめて眠ると、睡眠のリズムが乱れて睡眠の質が悪くなってしまい、かえって逆効果になります。

### 寝る時間を毎日少しずつ早める

休日だから…と起きる時間を遅くするより、毎日少しずつ早く寝る方法がおすすめです。



朝はいつもの時間に起きて夜は早く寝るのがベスト

起きる時間を遅らせるなら、いつもの時間+2時間以内に。

もっと眠っていたい時は一度起きてから再び眠る

いつもと同じ時間に一度起きて、光を浴びて朝食を摂り、体内時計を動かしてから二度寝をしたり、日中に仮眠をとるようにしましょう。

## ☆仮眠を上手に取り入れる

### 毎日の起床時間は変えず、日中に仮眠をする

夕方に仮眠してしまうと夜の睡眠で深く眠れなくなるため、仮眠は早めの時間に済ませましょう。



会社帰りの電車では「うたた寝」をしないほうが夜に良く眠れます

どうしても仮眠時間がとれない時は「プチ仮眠」でリフレッシュ！

全身の力を抜いて目を閉じる。たとえ1分間だけでも、集中力を高めたり作業ミスの予防に効果的です。



座ったままで少しだけ仮眠がベター

### 仮眠は短めに

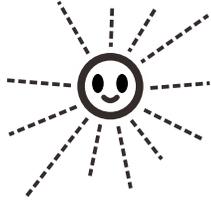
仮眠の時間は15分~30分間まで。長時間眠ってしまうと夜の睡眠に影響するため、眠りすぎないように気をつけましょう。

横になって寝ると、深く眠りこんでしまうことがあるので、上体を起こした姿勢での仮眠がおすすめです。

# 睡眠の質を高める方法

朝からの生活習慣を変えて「快眠できる人」になる

毎朝決まった時刻に起きる



朝起きたら

- 太陽の光をしっかりと浴びる

体内時計が正常であれば朝起きて太陽の光を浴びてからおよそ15時間後に眠くなります。

- 冷たい水で顔を洗うか熱いシャワーを浴びる



日中はできるだけ活動的に過ごす



夕食は早めに済ませる

夕食の時間は「次の日の起床の10時間前」が理想とされています。

朝食を毎日摂る

できるだけ毎日同じ時間に食べるのがコツです。



トリプトファン  
+ビタミンB6を  
含むものを食べる

トリプトファンは快眠に関わるホルモン「セロトニン」の材料になります。

◆多く含まれる食品……  
バナナ、大豆、乳製品、卵、ナッツ、ごま など

一定のリズムで体を動かす運動をする

セロトニンが増えて自律神経の働きが整い、不眠の改善につながります。

◆リズム運動……  
早歩き、ジョギング、サイクリング、階段や踏み台の上り下り、よく噛んで食べる など

# 寝つきを良くする方法

夕方からの生活習慣を変えて「すぐ眠れる人」になる

15時以降は  
仮眠をしない



ぬるめのお風呂に  
ゆっくり入る

…40℃で15分程度、  
就寝の90分前に済ませるのがおすすめ

深部体温が0.5℃上昇し、  
90分かけて元に戻ると  
入眠モードになります

就寝前は

部屋を暗くする …就寝の3時間前から照明の明るさを下げる

明るい画面を見ない …テレビ・パソコン・タブレット・スマホなど

アルコールやカフェイン飲料を飲まない …緑茶・紅茶・  
コーヒー・ココアなど

NG!

NG!

寝室は適温を保ち  
静かにする

…快適な室温は  
夏) 26℃程度  
冬) 18~23℃

眠くなってから  
布団に入る



布団の中で悩んだり  
考え事をしない

入眠儀式をする

就寝前にいつも行う行動が入眠儀式です。  
同じ事を毎日習慣づけるだけで、  
寝つきがスムーズになることがあります。  
「私の入眠儀式」を見つけてみましょう。

一般的な方法は…  
◎歯磨きをしてパジャマに着替える  
◎次の日の準備をする などです。  
こんな方法も…  
◎手浴(手首から先をお湯につける)

睡眠を記録してみましょう

睡眠日誌

| 月 日( ) | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12時 |
|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|-----|
|        |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |     |
|        |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |     |
|        |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |     |
|        |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |     |
|        |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |     |
|        |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |     |
|        |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |     |
|        |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |     |
|        |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |     |