

「睡眠負債」という言葉を知っていますか？「睡眠負債」とは、アメリカの睡眠の研究者たちが提唱する考え方で、毎日の睡眠が足りていない状態をそう呼んでいます。

わずかな睡眠不足が、まるで借金のようにじわじわ積み重なっていくことで、病気にかかるリスクを高めたり、日中のパフォーマンスを下げていることが明らかになりました。

睡眠負債 リスクチェック

過去1か月のことについて当てはまるものを選んでください

Q1 寝床についてから実際に眠るまでのくらい時間がかかりましたか？

- Ⓐ 寝つきはよかった
- Ⓑ 少し時間はかった
- Ⓒ かなり時間がかかった
- Ⓓ 非常に時間がかかった (または眠れなかった)

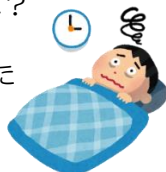


Q2 夜間、睡眠の途中で目が覚めましたか？

- Ⓐ 問題になるほどではなかった
- Ⓑ 少し困ることがあった
- Ⓒ かなり困った
- Ⓓ 深刻な状態 (または全く眠れなかった)

Q3 希望する起床時刻より早く目覚め、それ以降眠れないことは？

- Ⓐ そのようなことはなかった
- Ⓑ 少し早かった
- Ⓒ かなり早かった
- Ⓓ 非常に早かった (または全く眠れなかった)



Q4 夜の眠りや昼寝も合わせて睡眠時間は足りていましたか？

- Ⓐ 十分である
- Ⓑ 少し足りない
- Ⓒ かなり足りない
- Ⓓ 全く足りない (または全く眠れなかった)



Q5 全体的な睡眠の質についてどう感じていますか？

- Ⓐ 満足している
- Ⓑ 少し不満である
- Ⓒ かなり不満である
- Ⓓ 非常に不満である (または眠れなかった)



Q6 日中の気分はいかがでしたか？

- Ⓐ いつも通りだった
- Ⓑ 少し減入った
- Ⓒ かなり減入った
- Ⓓ 非常に減入った



Q7 日中の活動(身体的・精神的)はいかがでしたか？

- Ⓐ いつも通りだった
- Ⓑ 少し低下した
- Ⓒ かなり低下した
- Ⓓ 非常に低下した



Q8 日中の眠気はありましたか？

- Ⓐ 全くなかった
- Ⓑ 少しあった
- Ⓒ かなりあった
- Ⓓ 激しかった



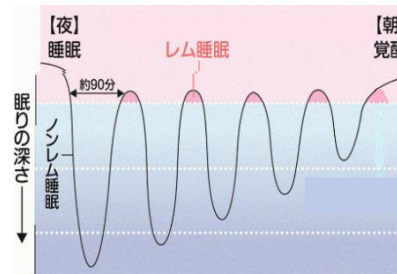
Ⓐ0点 Ⓑ1点 Ⓒ2点 Ⓓ3点

- 10点以上 → 危険度 高
- 6~9点 → 危険度 中
- 5点以下 → 危険度 低

睡眠負債の危険度が「中」「高」だった人は、これまでより早く寝てみたり、ぐっすり眠れるように心がけてみましょう。

ただし、週末の寝だめは、睡眠負債の解決にならないことが明らかになっています。日々の睡眠のとり方を見直してみましょう。

眠りの質を高める習慣をつけよう



出典：金沢医科大学病院

人は、レム睡眠(脳は起きていて体が眠っている睡眠)とノンレム睡眠(脳も体も眠っている)を繰り返しながら眠っています。寝付いたあと、すぐに訪れるのはノンレム睡眠です。最初の90分間のノンレム睡眠は全体の中で最も深い眠り。どんなに忙しくても時間がなくても、最初の90分をしっかりと深く眠ることで眠りの質を高めることができます。

90分を1単位として、翌朝起きたい時間から寝る時間を逆算してみましょう。

すぐに眠れる2つのスイッチ

①「体温」

体の内部の体温＝深部体温が下がると質のいい睡眠がとれているといえます。健康な人は寝る前に手足が温かくなり、皮膚温度を上げて熱を放散し、深部体温を下げています。深部体温は上がった分だけ下がろうとするので、入浴をすることで、深部体温を下げる強力なスイッチになります。



②「脳」

私たちが眠気を感じるのは、脳から覚醒を妨げて眠りやすくするホルモン「メラトニン」が血中に分泌され、そのメラトニン濃度が上がっていくことで起こります。ところが、本を読んだり、スマートフォンでのメールやSNS、動画を見るなどで刺激が加わると、メラトニンの分泌を抑制させる指令が送られます。そのため、せっかくたまった眠気を妨げてしまうのです。

眠るときは、電気を消して部屋を暗くし、スマートフォンは電源をOFFまたは液晶画面を伏せて置いておきましょう。