

Vol.29 「睡眠負債」と「ソーシャルジェットラグ」

心と体にアドバイス

健康

よもやま話



公益財団法人中国労働衛生協会
理事長

宮田 明

1974年岡山大学医学部卒。医学博士。公立学校共済組合中国中央病院血液内科部長・副院長、尾道市立市民病院院長などを経て2015年より現職。日本血液学会専門医指導医、日本禁煙学会認定専門医など。現在は健康診断、保健指導・健康教育、社会貢献事業などを行う公益財団法人の理事長。座右の銘は「待てば海路の日和あり」「降りやまない雨はない」。

日本人の睡眠時間は少ない

私たちの健康は主に食事、運動、睡眠の要素から成り立っていて、どれも欠かすことができない大切なものです。2013年の国民健康・栄養調査によると、日本人の五人

に一人は「日中、眠気を感じて困る」「睡眠時間が足りない」などの睡眠の問題を抱えているそうです。

睡眠には脳を休めるだけでなくさまざまな役割があり、睡眠をないがしろにした生活を続けることは、将来発生するかもしれない種々の疾病リスクを増幅させることとなります。また、唯一ストレスから解放されている時間であるという意味でも重要です。

OECDの国際比較では、日本人の平均睡眠時間は七時間二分で最低となっており、

特に四〇―五〇代の睡眠時間が少なく、女性は子育てや家事に時間を取られるためか、さらに時間が少なくなっています。日本人は睡眠の意義を軽く考える傾向があるようで、わが国の睡眠不足による経済損失は年間一五兆円（16年）にもなっています。

睡眠不足による悪影響
睡眠不足が慢性的になると眠気を自覚しにくくなり、知らず知らずパフォーマンスが低下していきま。皆さんは「睡眠負債」という言葉聞いたことがあるでしょうか？これは「日々の睡眠不足が借金のように積み重なり、心身に悪影響を及ぼす恐れが出た状態」のことです。

毎日十分な睡眠時間を取らないと、睡眠不足が蓄積して脳や身体へ悪影響を与えます。

仕事の能率・生産性の低下のみならず、交通事故や労災のリスク、メンタルヘルスの不調や身体疾患のリスクを高めま。睡眠負債には個人差があり、最低二週間の規則正しい生活を送ることでやっと改善が見られるそうです。

仕事や学校、家事などがある平日の睡眠と、制約のない休日の睡眠の差によって引き起こされる「平日と休日の起床リズムのズレ」のことを、「ソーシャルジェットラグ」といいます。これは休日には「遅寝遅起き」をすることにより、海外旅行へ行ったり、勤務日に体がだるいと感じたり、一日中眠かったり、眠りたい時に眠れなくなるそうです。

休日には二日間を朝寝坊しただけで体内時計が三〇―四五分分れ、週明けの前半まで眠

ぐっすり眠るための8か条

- 1) 就寝前はリラックスする(音楽、軽い読書、入浴、アロマ)
- 2) 眠りを妨げるものは控える(アルコール、カフェイン、喫煙)
- 3) 就寝1時間前より照明を落とし、明るい光を避ける(テレビ、ビデオ、パソコン、スマホ、LED)
- 4) 遅くとも午前0時までは床に就く
- 5) 朝一定の時刻に起床する(光を浴びる)
- 6) 規則正しい食事(特に朝食が重要、就寝前2時間の食事は控える)
- 7) 規則的な運動(夕食後の運動が効果的)
- 8) 昼食後の20~30分の昼寝(仮眠)
※夕方以降の仮眠は逆効果

気や疲労感を引きずってしまふといわれています。平日は規則正しい生活を送っていても、週末に夜更かしや朝寝坊をして就床時刻や起床時刻がずれると、このようなことが起きてしまうわけです。週末の「寝だめ」は、かえって翌週の体調悪化を引き起こす結果になってしまいます。

日本睡眠学会理事の内村直尚先生による「ぐっすり眠るための8か条」を紹介しま。ぜひ参考にしてください。

定期健康診断・生活習慣病予防健診・人間ドック・特定健康診査・各種がん検診
地域初 **フレイル予防ドック** 始めました! あなたの会社の **健康経営** サポートします!



公益財団法人
中国労働衛生協会
福山市引野町5-14-2
☎084-941-8211
<https://churou-wp.sub.jp>

定年退職後の健康管理はどうしたらいいの?とお悩みの方

●健康診断のご案内 ●健康情報の発信 ●健康イベントのご案内

入会費無料 『げんきサポートクラブ』におまかせください!