



# 眠いで変わる あなたの人生!?

~~~たまってませんか? 睡眠負債!!~~~



実は睡眠教育がない日本、経済損失は年間約 15 兆円って知っていましたか?  
放置すればドンドン・・・(◎\_◎;)  
ここでは睡眠負債の解消方法をお伝えします♪

ボクの睡眠は  
1日5時間!  
特に不調は  
感じないよ~



## ★睡眠負債って?

理想的な睡眠時間は 1 日 7 時間。厚生労働省の発表では、睡眠 6 時間未満の人が 40~50 代で 50%以上。約半数の人々が日々睡眠不足という「負債」を積み重ねて、慢性的な体調不良を抱えている現状。

睡眠負債があると、自分では気が付かないうちに仕事や家事のパフォーマンスが落ちてしまったり、生活習慣病のリスクが高まってしまったりする可能性があるのです!!

## ★睡眠負債がたまると?

免疫力を低下→様々な病気を引き起こす  
脳内に老廃物が蓄積→認知症のリスクが高まる  
ストレスが除去できない→うつ病のリスクが高まる

え、そうなの!?



## ★そもそも睡眠の役割って?

睡眠には脳内に溜まった老廃物を排出し、脳の疲労と機能の回復を促進する働きがあります。さらに体全体の疲労を回復し、損傷した細胞を修復する役割も担っています。

## ★うつ病と不眠との関係

精神的なストレスが蓄積するとうつ症状を引き起こします。睡眠には嫌な記憶を消去してストレスを軽減あるいは発散させる働きがあります。ストレスを消去するには脳を休ませることが第一!

そうか・・・  
嫌なことがあったら  
寝て忘れよう!



## ★寝だめすれば睡眠負債を返済できる?

寝だめでは、睡眠負債は解消しにくいのです! 日中に体の深部体温を上げて活動し、夜には下げて眠る。良質な睡眠にはこの生体リズムが整っていることがとても大事!

- ① 朝、日の光を浴びること ←体内時計が「朝!」にリセットされます。
- ② 朝食時間をなるべく一定にすること



## ★では、どう睡眠負債を返済する・・・?

**ズバリ! これまでより長く寝る!!**

平日の睡眠時間をいまより多くし、週末も同じ時間をキープすることです。生活パターンを振り返り、睡眠が6時間以下であれば、少しでも睡眠時間をとれるように暮らしのスケジュールを見直してみます。



## おまけ

### ★高齢になると、なかなか眠れない!

加齢により睡眠時間が減ることには、実は筋肉量、基礎代謝量が関係しています。脳の中の睡眠のメカニズムも加齢の影響で老化していきます。規則正しい生活を送り、日中に運動する習慣をもつことが大事です。



### ★変則勤務なんだけど・・・

夜勤など不規則な勤務形態の方、夜間に高齢者介護をなさる方、赤ちゃんの夜泣きや授乳で夜起きるママさん。睡眠時間がバラバラになり、眠りの質が悪化するため、睡眠負債を蓄積しやすいです。そのような方々はアンカースリープといって、「必ず眠る時間」を設けるのが効果的です。午前3時頃に2~3時間、昼12~15時頃に1~2時間程度確保できれば、生体リズムの乱れを軽減できます。

### ★飲み物は何がいい?

なるべく午前中に飲み物を飲むようにしましょう。夕方のカフェインは体内時計を遅らせ、夜の入眠を妨げるので、夕方以降にお茶が飲みたくなったら麦茶や薄めた煎茶などにします。いい睡眠は安心と安全が確保されてはじめてできるもの。寝室をよい環境に整えることも大切です。



今日からもっと眠ってみよう!  
そうしたらもっともっと元気になれるね!

2020年6月1日 健康管理部 保健師

