

健康便り

2025年 10月号 Vol.241



自覚症状なく積み重なる 「睡眠負債」とは？

じつは恐ろしい睡眠負債。世界の中でもトップクラスで睡眠時間が短い日本人だからこそ知っておきたい睡眠負債の話です！

©Medical Trust All Rights Reserved.

睡眠負債の意味

睡眠負債とは慢性的な寝不足の状態が続いており、その積み重なった睡眠不足が心身に何らかの影響を及ぼしている状態です。具体的には、昼間に集中力を欠いてボーっとしてしまったり、生活習慣病のリスクが高まったりといったことが起きます。

適切な睡眠時間には個人差がありますが、おおむね6.5～7時間程度とされています。しかし厚生労働省の調査によれば、男性の50代と女性の40～60代の1日の平均睡眠時間の最も多い層は、5時間以上6時間未満です。これでは慢性的な寝不足の可能性が高いでしょう。

睡眠負債の恐ろしいところは、少しずつの睡眠不足が重なって、自分の気づかぬうちに脳のパフォーマンスなどが落ちてしまうことです。

米ペンシルベニア大学は、脳の反応速度と睡眠時間の関係についての研究結果を発表しています。その論文によれば、6時間睡眠を14日間続けたグループと、2日連続で徹夜したグループの脳が、同じレベルの反応を示したというのです。2日も徹夜すれば、体力的にも限界を感じ、しっかりと脳が動いていないことも自覚します。しかし蓄積した疲労で徐々に脳のパフォーマンスが落ちている6時間睡眠のグループは、2日徹夜のグループほどには睡眠不足の弊害を自覚していません。結果として睡眠不足が習慣化してしまう可能性が高くなり、睡眠負債がたまっていきがちです。

知っておきたい睡眠負債対策

①**睡眠時間を確保する**……「そんな当たり前なことを！」と思うかもしれませんが、じつはしっかりと睡眠時間を確保しようと考えることがとても重要なのです。というのも睡眠負債がたまる生活習慣を持っている人は、具体的に何を削り、どのように生活するのかを決めないと、なかなか十分な睡眠時間を確保できないからです。

②**夕方以降のカフェインを避ける**……寝つきが悪いと感じたら、夕方以降はコーヒーなどのカフェインの摂取を控えるようにしましょう。

③**就寝1時間前までに携帯を閉じる**……携帯・パソコンは就寝の1時間前までにスイッチを切り、寝るときはできるだけ暗くすると眠りやすくなります。

④**太陽光を浴びる**……睡眠を促すホルモン「メラトニン」の分泌を増やすためにも、できるだけ日中に太陽光を浴びましょう。

今月は睡眠負債についてまとめました。何となくの夜更かしは楽しかったりするもの。ただ、それは健康を犠牲にしている、ちょっと怖い行動だったりするのです。