



問屋町 第13号

すこ 健やかLetter

発行日：2017年7月24日 発行元：協同組合青森総合卸センター



問屋町健やかLetterはおかげさまで1周年。これからも皆さんの健康づくりを微力ながらお手伝いいたします。

今回は、わずかな睡眠不足が積み重なりできる「睡眠負債」が私達の身体に与える影響について特集します。



睡眠負債が危ない！

～“ちょっと寝不足”が命を縮める～



「毎日6時間は寝ているから、自分に睡眠不足は関係ない」と思っている方はいませんか？

実は6時間だとわずかに睡眠が不足していて、その影響は気付かない内に蓄積し、「睡眠負債」となってしまうのです。

睡眠負債がたまると、脳の働きが低下して仕事の効率が悪くなったり、ガンや認知症を発症する危険性が上がったりする可能性があることが明らかになってきました。

睡眠負債返済への2つのステップ

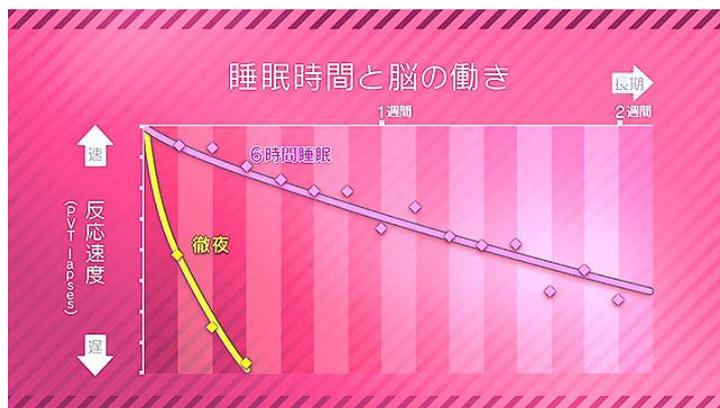
① 睡眠負債は脳の働きを低下させる。また、働き盛りの年代で睡眠時間が不十分だと、将来ガンや認知症を発症するリスクが高まる。

② 睡眠負債を返済するためには、平日の睡眠時間を今よりちょっと増やし、理想の1日7～8時間に近付ける。週末の寝だめは生活リズムを崩すのでしない。

詳しくは裏面をご覧ください。

睡眠負債が招く脳の働きの低下とガン・認知症の危険性

睡眠負債は脳の働きの低下させるという研究結果があります。右のグラフから、6時間睡眠を2週間続けた時と2晩徹夜した時とでは脳の働きはほぼ同じ程度衰えるということが読み取れます。しかも、わずかな睡眠不足がじわじわ蓄積した場合、なかなかその影響を本人は自覚できません。



さらに、睡眠負債はガンや認知症のリスクを高める恐れがあります。

睡眠負債が免疫システムの働きに悪影響を及ぼし、ガンのリスクを高めている可能性が出てきました。

また、認知症のリスクとの関連として、私達の脳では睡眠中、認知症の最大の原因アルツハイマー病の原因物質と言われる、アミロイドベータという脳のごみが排出されています。アルツハイマー病発症の20～30年前から蓄積と言われていたので、働き盛りの時期に十分な睡眠をとっていないと、将来認知症になるリスクを高める可能性があります。

睡眠負債を減らすため、今よりちょっと多く寝る

すみやかに寝るための10か条

- 一、午前中に目の光を浴びよ
- 二、食事の時間は一定にせよ
- 三、運動は夕方に。散歩もよし
- 四、カフェインは寝る3時間前まで
- 五、酒は寝る3時間前まで
- 六、寝る2時間前より強い光を避けよ
- 七、風呂は寝る30分前
- 八、寝室は18度～26度に保つべし
- 九、布団でのスマホ・ゲームは御法度
- 十、寝なきゃとあせるべからず

監修：白川一弘さん（睡眠研究センター代表）

自分に睡眠負債があるかどうかは、「寝だめ」が起きるかどうかで判断できます。遮光して時間を気にせず眠気がなくなるまで寝た時に、睡眠時間が通常より2時間以上長くなった場合、睡眠負債があると思ったほうが良いでしょう。

睡眠負債を減らすには、平日の睡眠時間を今より少しだけ増やしましょう。20～50代の必要とされる睡眠時間は1日7～8時間です。週末の寝だめは生活のリズムが崩れ、かえって負債を増やすことになるので、週末も平日と同じ睡眠時間にしましょう。

※高齢者は必要な睡眠時間が減っているため、7～8時間寝る必要はありません。

「NHKスペシャル睡眠負債が危ない～“ちょっと寝不足”が命を縮める～」
(<http://www.nhk.or.jp/special/sleep/index.html>) を加工し作成