

睡眠負債に気をつけましょう

先日、友人が住職を務めるお寺で、「地域のための文化講演会」という行事があって、そのお手伝いに行ってきました。その時に睡眠アドバイザーの方から「睡眠負債」ということについてのお話を伺いました。

非常にためになるお話だったので、せっかくなら皆様にもご紹介したいと思って取材を申し込んだのですが、講師の先生は「自分などは駆け出しでとてもとても」とご謙遜され、結果的に顔出しの取材はNGでした。

ただ、「話の内容は、厚生労働省の“健康づくりのための睡眠指針”というデータに沿ったものなので、ぜひたくさんの方のために紹介していただきたい」とのお言葉もいただきましたので、あくまで筆者の責任として厚生労働省のデータを参照の上…講演会の時にとったメモをまとめさせていただきました。

まず、「睡眠負債」という言葉はどういう意味かということですが、これは睡眠不足が借金のように自分の体に積み重なっていくことだそうです。睡眠による十分な休養がとれないことで、自律神経の乱れを引き起こしたりして、私達の健康を脅かします。

睡眠負債がもたらすリスクとしては、さまざまな生活習慣病やうつ病などの心の病いがあり、もし次に挙げのような症状があれば、睡眠負債の疑いがあるそうです。

- ①疲れがとれず、休日などに寝だめをしてしまう。
- ②睡眠時間が常に6時間未満。
- ③昼間の眠気で困っている。
- ④日中の注意力や集中力が低下していると感じる。

では、睡眠負債を減らすためにはどうすればよいのでしょうか？

休日などに「寝だめ」をすればいいように思いますが、実は「寝だめ」では睡眠負債は解消されず、むしろ睡眠のリズムが崩れ、休み明けの起床困難や集中力の低下、食欲減退などを引き起こすそうなので、注意が必要です。

教えていただいたことは…

- ①1日に合計30分以上の歩行を週5日以上行う。
- ②朝、目が覚めたら窓を開けて日光を取り入れる。
- ③しっかりと朝食をとることで、心と体を目覚めさせる。
- ④寝る前の飲酒・喫煙は、中途覚醒が増え、眠りが浅くなるため控える。
- ⑤寝る前には、コーヒーなどカフェインの入った飲み物を避ける。
- ⑥寝る前にはスマホやパソコンの光(ブルーライト)を浴びない。
- ⑦疲労や眠気を感じたら、午後の早い時間に30分程度の短い昼寝をする。
- ⑧眠れない日が続く時は、その苦しみを抱えてしまわないで、医師などの専門家に相談する。

とのことですが。体が必要とする睡眠時間は、成人で6時間～8時間ぐらい。そのぐらいの睡眠時間の人の健康度が高いということが統計的にわかっているそうです。

あと、補足としましては…

- 眠りと目覚めのメリハリをつける。ダラダラと布団に入っていないように心がける。
- 眠くなってから寝床に入るように心がけて、毎日起きる時間を遅らせないようにする。
- いつもと違う睡眠には要注意。

と、このようなお話を伺ってきました。筆者の感想としましては、良い睡眠を取ることで、日中に元気で活動することができ、日中に元気でいれば夜には自然と眠くなって、さらに質の高い良い睡眠をすることができる。こういう好循環を目指すことが大切なのだと思います。お互いに良い睡眠を心がけたいものですね。合掌

浜松南部地区 いきがい特派員 丸山敬