



エイジェックグループの皆様、こんにちは。「こころの安心 相談窓口」です。長かったGWの連休も終わりましたが、普段の生活・仕事のリズムへ戻せていますか？そろそろ、梅雨の時期も近付いています。雨が降り、湿度が高い気候はストレスを感じやすくなりますが、いつも通りに過ごせるよう、体調を整えていきましょう。今月号は、睡眠不足はメンタル不調の元、【睡眠負債とその解消方法】についてお伝えします。



## 「睡眠負債」ってなんだろう？



### エプスワース眠気尺度 (ESS) テスト

「全然眠くならない = 0点」 「少し眠くなる = 1点」  
「結構眠くなる = 2点」 「ほぼ眠くなる = 3点」

1. 座って本を読んでいるとき	0	1	2	3
2. テレビを見ているとき	0	1	2	3
3. 劇場や会議の席など、他の人もいる場所で何もしないでじっと座っているとき。	0	1	2	3
4. 1時間続けて車に乗っているとき (運転はしていない)	0	1	2	3
5. 午後ずっと横になってもいいとき	0	1	2	3
6. 座って誰かと話をしているとき	0	1	2	3
7. 昼食 (アルコール類なし) の後、じっと座っているとき	0	1	2	3
8. 車に乗っていて渋滞に巻き込まれ、数分停止しているとき	0	1	2	3

「睡眠負債」という言葉をご存じですか？

「睡眠負債」とは、毎日1~2時間程度のわずかな寝不足が、まるで借金のように積み重なるとをいいます。徹夜をしたり、長く眠れなかったりすれば、睡眠不足を自覚できますが、1~2時間程度の睡眠不足だと、自分でも気付かないままに脳のパフォーマンスが落ちて仕事や家事にも影響が出ていることがあると言われています。

アメリカの研究者による実験では、**睡眠時間6時間を2週間続けると、2日間徹夜した場合と同等に脳機能が低下する**という驚愕の結果も出ています。

上記のチェックリストは、現在の睡眠負債がどれだけあるかを知るための簡易チェックです。自身の「睡眠負債」の程度を確認してみてください。

- 0~5点・・・睡眠負債はゼロ
- 6~10点・・・中程度の睡眠負債がある
- 11~20点・・・重い睡眠負債がある
- 21~24点・・・睡眠負債は限界に近い

**21点以上の方は、早急な改善が必要です。生活及び睡眠習慣を見直しましょう!!**



## 「睡眠負債」は早期に解消しましょう!!



睡眠負債を解消するためには具体的にどうしたら良いのか。結論は「今の睡眠時間より、長く眠ること」になります。ただし、週末(休日)だけ寝だめをして睡眠時間を多くする方法は、生活リズムが崩れやすく根本的な解決にはなりませんので、お勧めできません。それよりも「平日の睡眠時間を今より少しだけ多めにし、週末(休日)も同じ時間をキープすること。」です。毎日一定のリズムを継続し、続けることが大切です。疲労感や睡眠不足が気になる方は、普段の生活リズムから見直してみてください。



### 就寝前のルーチン

- PC、スマホ類はオフにする
- ストレッチ等で身体を温める
- 照明はだんだんと暗くする
- 部屋を整理整頓する (思考を整理することにもつながります)



### 起床後のルーチン

- 部屋で太陽の光を浴びる
- 朝食は少なくとも摂る
- 軽くエクササイズをする
- 休日はいつもの起床時間 (近い時間の起床は、二度寝もOK)

睡眠を見直して生活リズムを整え仕事のパフォーマンスを上げましょう!



お悩みやご相談は

【こころの安心 相談窓口】

MAIL:

[counselor@agekke.co.jp](mailto:counselor@agekke.co.jp)

