



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。緊急事態宣言も解除されて、安堵された方も多いと思います。引き続き、手洗い・うがい、マスク着用を習慣づけ、自分と身近な人を守る行動を心がけてください。朝晩はひんやりする日も増えてきましたので、体調管理にも気を付けましょう。今月号は【睡眠負債】についてお伝えします。



### 寝ずに頑張るのは危険！「睡眠負債」とは

「睡眠負債」とは、その人にとって必要な睡眠時間が確保されていない状態であり、慢性化した睡眠不足のことを指します。「睡眠負債」を過度に抱えることで、強い眠気の他、認知、行動、感情、注意、記憶、身体などに様々な影響が出ます。4時間睡眠を続けた場合、およそ9日で徹夜したのと同程度のパフォーマンスしか発揮できなくなり、6時間睡眠も2週間ほど続くと、徹夜した状態と同じレベルになった研究報告もあります。睡眠負債の怖いところは、眠気を徹夜した場合よりも感じにくく、自覚症状が乏しい状態なることです。

「睡眠負債」は、休日の寝だめでは解消できません。平日と休日の睡眠時間が大きくずれてしまうと、①睡眠リズムが崩れる、②そのため、ブルーマンデー（※）が生じやすくなる、③疲労感や眠気が通常通りに戻るのに3~4日かかる、などが明らかになっています。

（※ブルーマンデー：月曜の朝から憂鬱な気分を感じてしまうような状況です。）

### 睡眠負債の影響



出典：日経電子版 睡眠不足で経済損失15兆円「寝ずに頑張る」は時代遅れ

### チェック方法と解消方法

#### 睡眠負債 チェック方法

「睡眠負債」がどれだけあるかは、休日と平日の睡眠時間を比べると確認できます。休日、限界まで眠った時の睡眠時間がいつもの睡眠時間と2時間以上ずれているようなら、睡眠負債を抱えています。



- ① 休日の平均的な睡眠時間
- ② 平日の平均的な睡眠時間
- ③ 1週間あたりの休日の日数

$$\text{①} - \text{②} \times \text{③} = \text{1週間当たりの睡眠負債時間}$$

参考：All About 睡眠負債とは？危ない睡眠負債のチェックと解消法

#### 睡眠負債 解消方法

「睡眠負債」を解消する一番の方法は、平日の夜、数十分でもいいから時間を前倒して、眠りにつくことです。また、15分~20分程度の昼寝をすることも効果的です。睡眠の質を高めるために、入浴は寝る2時間前には済ませましょう。



いつもより30分早く寝る



15~20分程度の昼寝



入浴は寝る2時間前までに

#### 「こころの体温計」

気になることがあるときは、心の健康状態を確認してみましょう。睡眠の状態もチェックできます。

ストレス度が、水槽の中で泳ぐ金魚などの絵になって表示されます。



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)

