



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。
秋が深まり、朝晩と日中の寒暖差が大きく、体調を崩しやすい時期です。調節しやすい服装など、気温の変化に対応できるようにしましょう。

今月号は【睡眠負債】【睡眠負債の解消方法】についてお伝えします。



隠れ睡眠不足に要注意！

「睡眠負債」という言葉をご存じですか。睡眠負債とは、自分にとって最適な睡眠時間と、実際の睡眠時間との差（不足分）が、まるで借金のように日々蓄積していく状態を指します。睡眠負債は、「毎日1時間」といったわずかな睡眠不足が、慢性的に続くことで深刻化するのが特徴です。本人が「眠い」という自覚症状を強く感じていなくても、脳や身体の機能は確実に低下しているという点が怖いところです。睡眠負債が蓄積すると、心身に様々なサインが現れます。以下のチェックリストで、自身の状態を確認してみましょう。

睡眠負債チェックリスト

あてはまるものがいくつあるか確認してみよう！

☐	1. 平日の平均睡眠時間は6時間未満である	☐	6. 些細な事でイライラしたり、気分が落ち込みやすい
☐	2. 休日は平日より2時間以上長く眠ることが多い	☐	7. 眠気対策でカフェイン飲料を1日3杯以上飲む
☐	3. 朝すっきり起きられず、二度寝するのが週3回以上	☐	8. 眠る直前までスマホやPC、テレビを見ている
☐	4. 日中に意図せずに、うとうとしてしまう	☐	9. 夜中に2回以上目が覚め、その後なかなか寝付けにくい
☐	5. 集中力が続かず、ケアレスミスが増えた	☐	10. 風邪をひきやすい、体調不良が治りにくい

→「はい」が0～2個：【睡眠負債：小】

睡眠負債は少ないか、ほとんどない状態。現在の良い睡眠習慣を維持してください。

→「はい」が3～5個：【睡眠負債：中】

「隠れ睡眠負債」を抱えている可能性あり。生活習慣を見直し、睡眠負債の深刻化を防いでください。

→「はい」が6～8個：【睡眠負債：大】

睡眠負債はかなり深刻なレベル。単なる「疲れ」や「寝不足」と軽視せずに、積極的な対策を講じる必要があります。

→「はい」が9～10個：【睡眠負債：特大】

非常に深刻な負債、または治療が必要な「睡眠障害」の可能性あり。できるだけ早く睡眠外来や心療内科などの専門医療機関を受診してください。

出典：睡眠研究所 睡眠負債セルフチェックリスト あなたの隠れ睡眠不足を診断

睡眠負債を解消する8つの方法

積み重なった睡眠負債を返済し、心身の健康を取り戻すためには、日々の生活習慣を見直し、睡眠の質と量を改善していくことが不可欠です。効果的な睡眠負債の8つの解消法をご紹介します。

① 毎朝同じ時間に起きて、15～30分ほど日光を浴びる



② 日中にウォーキング等のリズムカルな有酸素運動を行う



③ 30分以内の仮眠は、集中力を上げ、疲労感を軽減します



④ 就寝1～2時間前に、ぬるめのお湯に15～20分つかる

⑤ 就寝1～2時間前にはデジタルデバイスの使用を控える



⑥ カフェインやアルコールの摂取は控える



⑦ 寝る前にリラクゼーション時間を作る



⑧ 週末の寝だめは2時間以内にする

「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

