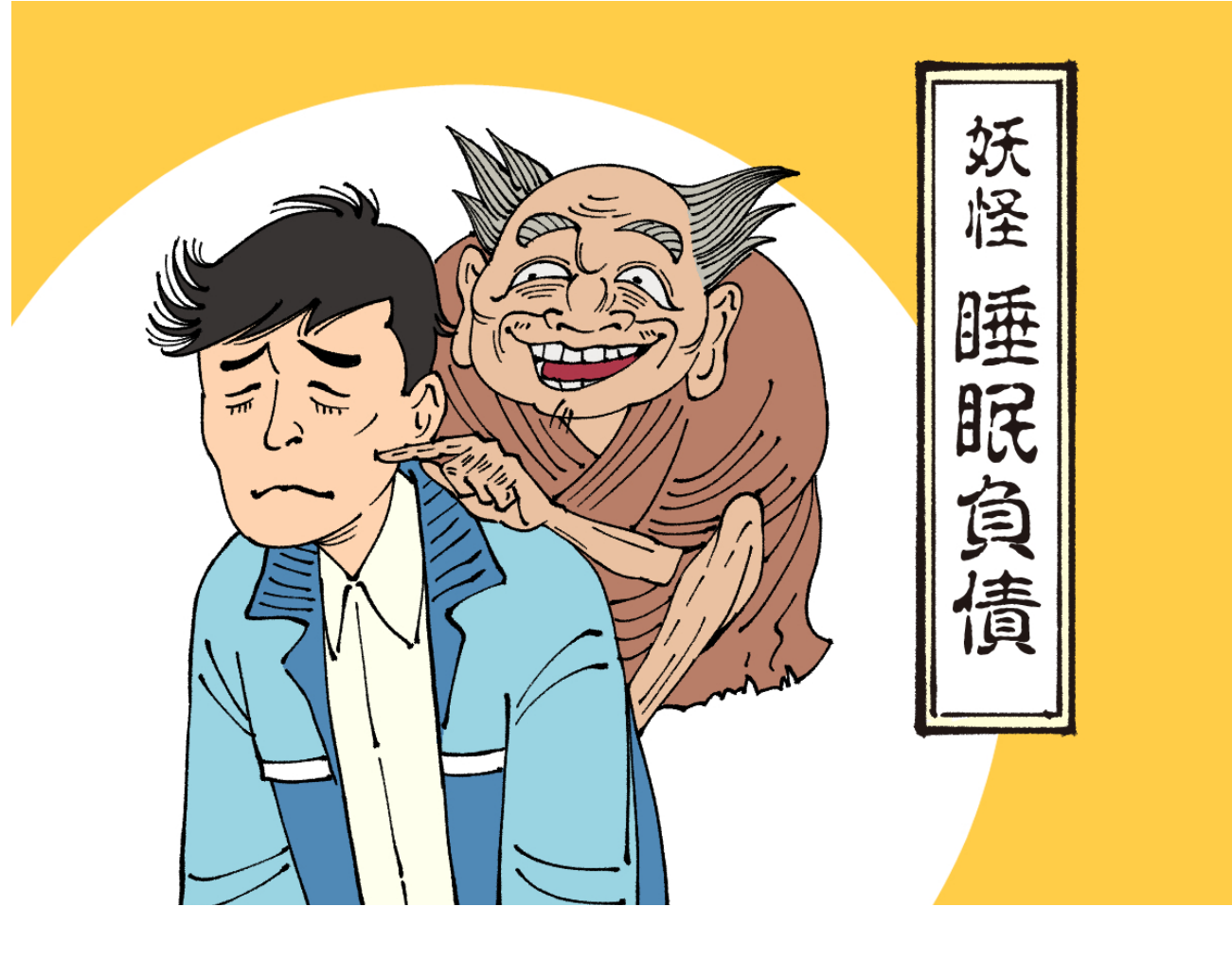


あなたに取りつく『睡眠負債』

を解消するコツ3選



日々の睡眠不足が積み上がった状態のことをいう「睡眠負債」。

普段、こんな経験ありませんか？

- ☒ ちゃんと寝たはずなのに眠い
- ☒ 夜中に目が覚める
- ☒ 寝酒しないと寝付きにくい
- ☒ 休日はなるべく長く寝ていたい

睡眠負債は、単に睡眠時間が少ない場合だけでなく、睡眠

の質が低いときにも生じるものです。

放っておくと、脳の疲労が回復できず集中力や仕事効率の低下につながるほか、食欲を増進させるホルモンが増えることで肥満になりやすくなるなど、どんどん“借金まみれ”の状態に…。

今日からできる3つのコツで効率的に睡眠の質や量を上げて、早めに完済しちゃいましょう！

コツ1 入眠の儀を行うべし

普段寝付きが悪い…という方は、眠りにつきやすくするための行動＝「入眠儀式」を行うのがおすすめです。

儀式といっても特別なことはしなくてOK。

ぬるめのお湯にゆっくり浸かる、寝る前に軽いストレッチをするなど、自分に合ったリラックス法を実践することで、脳の興奮を鎮め、スムーズに入眠することができます。

！ポイント

自分に合ったリラックス法を実践する

【具体例】

- 寝る1～2時間前にぬるめの風呂に入る
- ストレッチをする
- 読書をする

✕寝酒は中途覚醒(夜中に目が覚めること)を引き起こす原因になるのでNG



コツ2 休日の寝坊は2時間以内にすべし

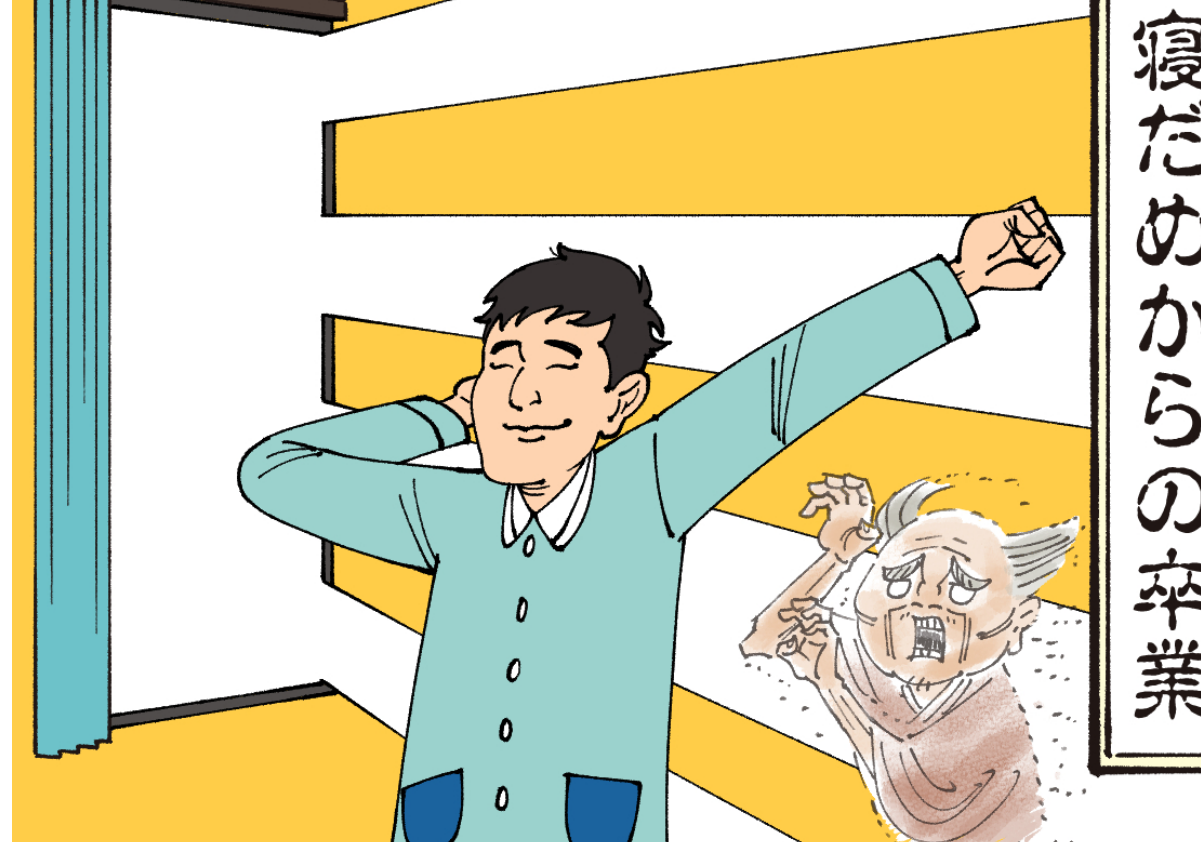
休日はここぞとばかりに「寝だめ」をする…という方もいるかもしれません。

けれど平日と休日で起床時間に差がありすぎると、体内のリズムが狂う“社会的時差ボケ”状態になり、翌週さらに眠気や疲労がたまるという負のスパイラルに…。

休日なるべく平日と同じ時間に起きることが、睡眠負債を完済する近道です。

！ポイント

- 休日と平日の起床時間の差は2時間以内にする
- 日中眠くなるときは、12～15時の間に15～30分程度昼寝をする



コツ3 睡眠不足は30分以内の昼寝で補うべし

あくまで夜間に十分な睡眠を確保することが基本ですが、仕事や生活の都合で睡眠不足なら、休日の「寝だめ」よりは30分以内の短い昼寝がおすすめ。

午後の眠気の解消は、仕事の能率の改善にも役立ちます。ただグダーっと寝るよりもグッズを用意するなど、より質の良い睡眠がとれる工夫も大切です。

上司や同僚からも良い変化が見てとれるようであれば、まさに昼寝は「パワースナップ(積極的仮眠)」といえるでしょう。

！ポイント

- 12～15時の間に15～30分程度の昼寝をする
- ✕ 15時以降は夜の睡眠の質を妨げるため避ける



いかがでしたか？

知らず知らずのうちに取っつかれていることも多い睡眠負債。早めに完済して、快適な毎日を送りましょう！

次回のテーマは「アルコール」。お楽しみに！