

知らない間に  
増えている!?

## 眠りの借金「睡眠負債」

忠勝どー! 今日は朝まで  
盛り上がりましょう!お主ら!  
いつまで夜ふかし  
しておるのじゃ!!ワタシも  
いつも  
寝不足です…。

と、殿…。

なんじやと?!

“いつも寝不足”は、  
**睡眠負債**がたまっている証拠じゃぞ!  
睡眠負債とは、  
睡眠不足が蓄積した状態のことで、  
いわば**“眠りの借金”**じゃ!!

睡眠負債を  
返済しないままでいると、  
**脳や体にダメージ**を  
もたらすぞ。

借  
金  
…

睡眠には、  
**脳や体の調子を整えて、  
日々のパフォーマンスを向上**  
させる効果があるのじゃ!

ほかにも

- 脳と体に休息を与える
- 記憶を定着させる
- ホルモンバランスを整える
- 免疫力を上げる
- 脳の老廃物を排出する など

理想の睡眠時間は  
7時間前後じゃ!

でも…  
すぐに  
睡眠時間を  
増やすなんて  
ムリです。

難しいときは…  
睡眠時間の確保が

「睡眠の質」を  
高める  
ことが重要じゃ!



日ごろから少しづつ、  
深い眠りで睡眠の質を  
高めるのじゃ!

寝る前の  
スマホの光に  
注意します!

いつもと  
同じ時間に  
寝ます!



全国健康保険協会 愛知支部  
協会けんぽ

電話番号／052-856-1490(代表)

受付時間／8:30～17:15まで(土・日・祝日・年末年始を除く)

〒450-6363 名古屋市中村区名駅1-1-1 JPタワー名古屋23階

# 睡眠負債の返済は 「睡眠の質」が力ギ

8/27～9/10は  
「秋の睡眠健康週間」

# 睡眠負債ってなに？

日々の睡眠不足が慢性化し、  
借金のように蓄積された状態を  
**「睡眠負債」といいます。**



# 睡眠負債が 体に及ぼす影響は?

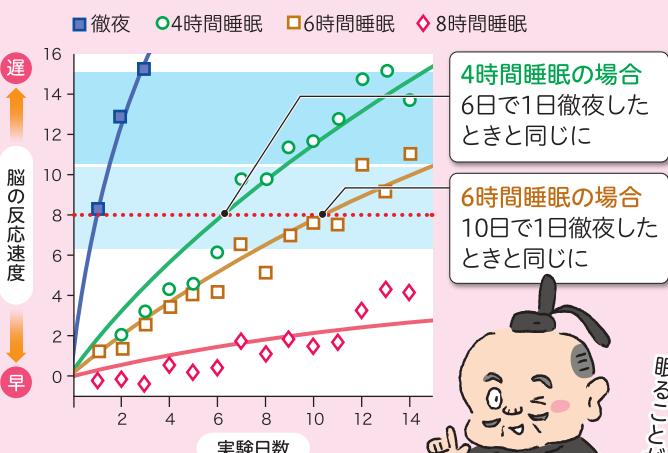
睡眠負債がたまると、全身の倦怠感やパフォーマンスの低下、不安や抑うつなどのメンタルに悪影響を及ぼします。

さらに睡眠負債がたまると、  
**生活習慣病やがん、認知症などのリスクが高まることも…**

# 睡眠負債と 脳のパフォーマンス低下には 深い関係が!?

睡眠研究で知られるアメリカの実験では、睡眠負債が積み重なると、疲労が慢性化し、やがて、徹夜したときと同じ状態までパフォーマンスが低下するという結果が出ました。

## ■ 慢性的な睡眠不足とパフォーマンス低下の関係



資料:Hans PA Van Dongen, Greg Maislin, Janet M Mullington, David F Dinges [2003]「Sleep」より作成

毎日しつかり  
眠ることが大切じゃ

忙しいあなたに  
おすすめ！ “眠活”で「睡眠の質」を高めよう！

平日の睡眠不足を休日の“寝だめ”で解消していませんか？

それで返済できる睡眠負債はわずかで、お金のように一括返済ができません。そこで、よりよい睡眠をとるための活動＝“眠活”で「睡眠の質」を高めて、少しずつ返済しましょう。



「眠りはじめの90分」を  
深く眠ると、睡眠の質がUP！

# 朝の 眠活

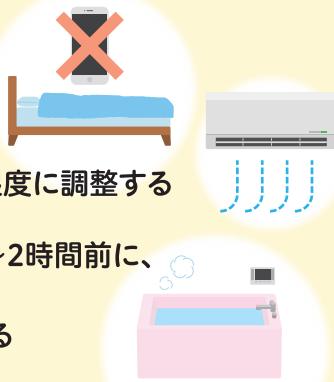
- 毎朝決まった時間に起きる
  - 朝日を浴びて体内時計をリセット
  - 朝食をとって血糖値を上げる



休日の  
眠活

- 休日もできるだけ普段と同じ時間に起きる
  - 休日に睡眠不足を補いたいときは、普段の起床時間+2時間以内に

- 眠る前の2時間はスマホを見ない
  - 眠りやすい室温、湿度に調整する
  - 眠りたい時刻の1~2時間前に、38度くらいのぬるめの湯につかる



今日からできる！スムーズな入眠をいざなう  
体温×脳のコントロール術

体温を下げる.....

- #### ●くつ下を履いて寝ない

脳をリラックス・

- 眠る前は退屈に過ごす
  - 入眠手順や環境を変えない

