

睡眠不足は命にかかわる！ 睡眠の質UPで病気のリスクを減らそう



みんなの健康を守る
ぎふさん

睡眠には、体や脳・心の疲労を回復させ、明日への活力を養う大切な役割があります。人にはそれぞれ必要な睡眠時間があり、不足する日が続くと、仕事や家事の効率が低下するばかりか、さまざまな病気のリスクが高まります。質の良い睡眠を十分にとることを心がけましょう。

1 最近忙しくて毎日寝不足…

でも、明日はせっかくの休み！今日は朝まで起きて好きなことして、明日は夕方まで“寝だめ”するぞ〜!

2 翌日の夕方

朝まで動画見まくって、10時間以上寝たー…!

あれ？でも全然疲れがとれてない…

3 ツッコミどころしかないギギ…

平日は多忙で常に睡眠不足…なのに夜更かしてテレビやスマホ

寝る直前まで飲み食い

休日の“寝だめ”で睡眠不足を補えるという認識

4 これを見るギギ

睡眠不足な岐阜のみなさんに、睡眠の大切さを知ってほしい

都道府県別睡眠が足りていない人の割合ランキング < 岐阜支部順位 >

女性 ワースト**13**位!! **男性** ワースト**3**位!!!

出典：2021年度支部別スコアリングレポート

こんなに怖い睡眠不足

睡眠不足は、疲労回復や脳の働きに影響して仕事や家事の効率に影響を及ぼすばかりか、命にかかわる病気の発症リスクをも高めます。

免疫力低下 自律神経・ホルモン分泌の異常



病気の発症リスク増大

蓄積した「睡眠負債」が病気のリスクを高める

7時間の睡眠が必要な人が6時間しか眠らない日が続くと、次第に慣れてしまい、睡眠不足でも眠気を感じなくなります。しかし、睡眠不足は気づかぬうちに「睡眠負債」として蓄積します。睡眠負債がたまると、うつ病などの心の病の一因になったり、がんや生活習慣病などの発症リスクが高まるのが指摘されています。

「睡眠負債」の自己チェック

休日前夜、目覚ましをオフにして、遮光カーテンなどを使い、朝になっても暗くて静かな環境を保てるようにし、眠れるだけ眠ります。目が覚めても二度寝・三度寝をし、目をつむっても眠れなくなるまで眠りましょう。

➡ 限界まで眠った睡眠時間が、平日の睡眠時間より3時間以上長ければ、睡眠負債がたまっている(慢性的な睡眠不足)と考えられます。

訓練しても「ショート・スリーパー」にはなれない

ショート・スリーパーとは、必要な睡眠時間が6時間未満の人のこと。必要な睡眠時間は遺伝子で決められているため、訓練などではショート・スリーパーにはなれないといわれています。「以前は違ったが今はショート・スリーパー」という人は、気づかぬうちに睡眠負債がたまっている可能性大。自分に必要な睡眠時間を把握して、きちんと睡眠をとりましょう。

睡眠の「質」を上げて、限られた睡眠時間でぐっすり眠ろう

参考：厚生労働省「e-健康づくりネット」「e-ヘルスネット」
「健康づくりのための睡眠指針2014」
公益財団法人長寿科学振興財団「健康長寿ネット」

対策1 睡眠時間を確保する

平日の睡眠不足を、休日の“寝だめ”で解消しようとしていませんか？ それで返済できる睡眠負債はわずかで、お金のようには一括返済できません。毎日の睡眠時間を増やすことが大切です。

平日の就寝時間を15分でもいいので早める

睡眠負債の返済には、平日の就寝時間を早めることが有効。30分を目標に、15分でも早めに寝ることを心がけ、習慣化しましょう。



15分×1か月続けると
睡眠時間が
約7.5時間 増える

15時よりも前に、15分程度の昼寝をする

夕方以降や30分以上の昼寝は夜の睡眠に影響するため、15時よりも前に15分程度の昼寝が効果的です。



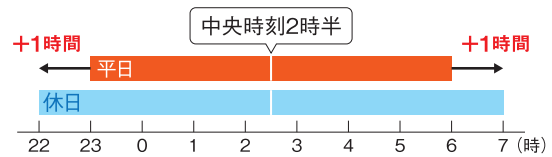
疲労回復、集中力・記憶力UPなど、たった数分でも効果あり

休日の“寝だめ”は中央時刻に注意し、2時間まで

夜の眠気は、朝起きてから15～16時間後に訪れます。休日の起床時間が平日より2時間以上遅くなると、眠くなる時間もずれて、休み明け早々、睡眠不足になる原因に。

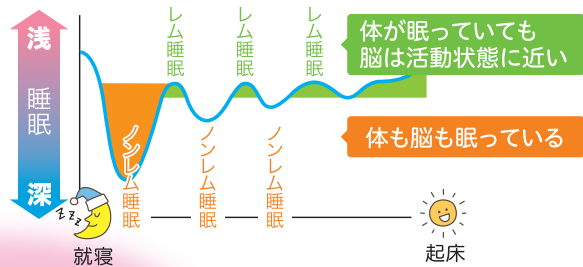
じょうずな寝だめのコツ

就寝と起床を均等にずらし、睡眠の中央時刻（睡眠時間の真ん中）を平日と同時刻にすることで、生活リズム・体内時計が乱れにくくなります。



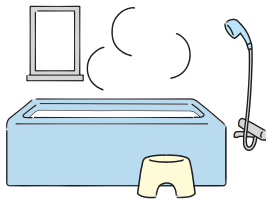
対策2 「寝る前の2時間」を変えて、「最初の90分」の眠りを深くする

寝ついたあとすぐに訪れる、約90分のノンレム睡眠。ひと晩のうちで最も深い眠りで、これが十分に深いところまでたどり着けば、そのあとの睡眠の質がよくなり、限られた時間でもぐっすり眠ることができます。



寝る2時間前までにぬるめ(40度)のお風呂に15分入る

寝る1～2時間前の深部体温(体の内部の体温)の上がり方が急だと、寝つきがよくなります。



「入眠しやすい状態」を知っておこう

夕食は寝る3時間前までに腹八分目で

寝る直前にたくさん食べると、睡眠中も消化活動が続き、睡眠の質が下がります。

寝る1～2時間前は頭を使わずのんびり

脳が興奮すると眠気が訪れないため、ハラハラ・ドキドキしないテレビや本、軽いストレッチなどで過ごしましょう。



「スマホは寝る2時間前まで」を習慣に。

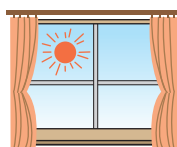


対策3 体内時計のリズムをととのえる

人の体内時計は、自律神経の調節やホルモン分泌をつかさどり、覚醒と睡眠をコントロールしています。体内時計は24時間より少し長いとされているため、毎朝のリセットが大切です。

太陽の光を浴びる

毎朝同じ時間に起きて太陽の光を浴び、体内時計をリセット。夜の睡眠へ向けてリズムがととのいます。



夜勤明けの方も

夜勤明けすぐは仮眠に留め、午前中には起きて太陽の光をしっかりと浴びて活動するようにしましょう。

寝る前は光を避ける

夜に強い光を浴びると、人の体内時計は進みが遅くなり、睡眠リズムが後ろにずれるといわれています。スマホやパソコンなどのほかにも、コンビニなどの明るい照明も快眠の妨げとなります。