

1/16~1/22 に実施した

生活リズムチェックの結果から、睡眠負債について、考えてみよう!!

睡眠負債とは、借金のように日々の睡眠不足が積み重なっていく状態です。寝ても疲れがとれず、様々な不調を引き起こし、脳にもダメージを与えます。



睡眠負債のチェック項目 (一つでも当てはまれば要注意)

- 朝起きる時刻になかなか起きることができない
- 休日は平日よりも2時間以上長く眠らないと体が持たない
- 平日の午前中に眠くてたまらないことがしばしばある
- 夕食後にうたた寝をしてしまうことがしばしばある

白川修一郎・睡眠評価研究機構代表への取材を基に作成

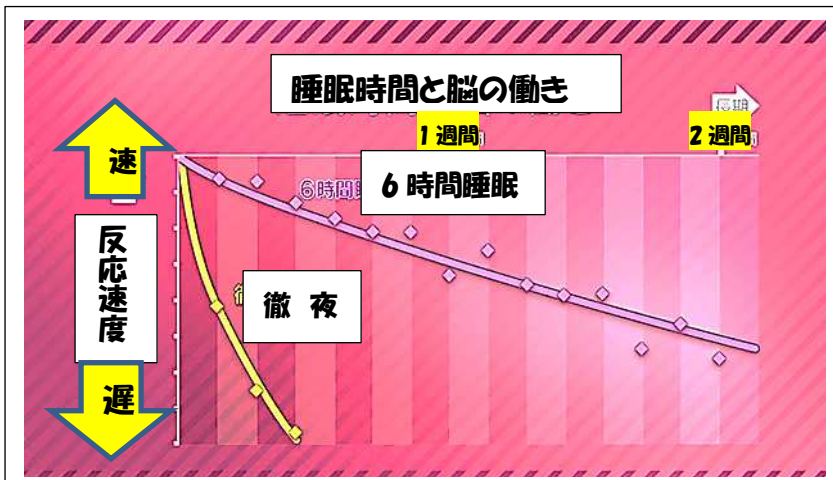
(週刊朝日 2018年7月6日号より)

「休日に平日よりも、2時間以上長く寝ている人」は、1年生 30人(27.1%)
2年生 43人(32.8%)でした。この人たちは、平日の睡眠不足を休日に解消しようとしている人だと言えます。

しかし、そもそも眠りはためられないため、週末に多く寝ても睡眠負債は解決しません。

【睡眠負債の影響】

脳にダメージを与える



米ペンシルバニア大学などの研究チームが行った実験を紹介します。

研究者たちは、被験者を徹夜のグループと、睡眠時間6時間のグループに分け、注意力や集中力がどう変化するかを調べました。

横軸が実験開始からの時間を示し、縦軸は注意力や集中力を調べるテストの反応速度を表しています。

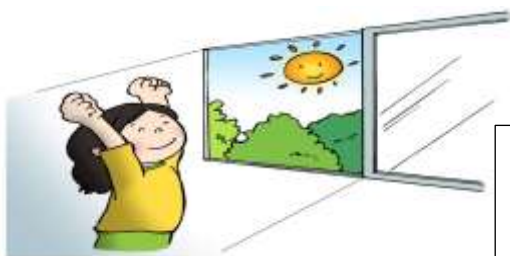
まず徹夜のグループを見ると、初日、2日目と成績が急激に下降しています。脳の働きが急激に衰えているのです。一方、6時間

睡眠のグループでは、最初の2日間はほとんど変化はありません。しかしその後、徐々に脳の働きが低下していきました。そして、2週間後には、徹夜グループの2晩経過後とほぼ同じレベルになってしまったのです。すなわち、「**6時間睡眠を2週間続けた脳は、2晩徹夜したのとほぼ同じ状態**」といえます。

しかも驚くことに、6時間睡眠のグループは、脳の働きの衰えを必ずしも自覚していませんでした。わずかな睡眠不足がじわじわ蓄積した場合、なかなかその影響について自覚できないのです。 NHK「睡眠負債が危ない」より

このほか、睡眠負債では、免疫力が下がって風邪をひきやすくなったり、肥満や高血圧などの生活習慣病のリスクが高まったり、肌の保湿が悪くなったり等、様々な影響が出ると言われています。

睡眠負債を解消するために出来ること(保体委員会で考えました。)



太陽の光を浴びる。休息状態だった脳をリセットします。

朝、起きた時



起きたら、スリッパをはかずに裸足で歩く。床にじかに触れることで、皮膚感覚を刺激します。



冷たい水で、顔を洗う。交感神経が刺激されて、脳が目覚めます。



夜寝る前

スマートフォンやタブレット等はしない。

スマートフォン等の画面が発するブルーライトは、眠気を誘うホルモンであるメラトニンの分泌のバランスを崩してしまいます。

数日間の睡眠実験で、参加者の方に寝る前にスマホの電源を切ってもらった研究では、初日は不安だと言っていた人も、2、3日目には覚悟ができて意外と気にならなくなり、結果ぐっすり眠れるようになったということです。やってみると意外と慣れて、習慣化できるかもしれません。まずは、やってみましょう。

最低1週間続けられれば習慣に変わり始めます。