

# 最近話題の「睡眠負債」ってご存知ですか？

## 睡眠不足が溜まる「睡眠負債」

「寝だめする」と言って、週末にまとめて寝ることで普段の寝不足を解消しようとする方がいらっしやいますよね。しかしこのような方法では溜まりに溜まった寝不足を解消することはできません。最近これら毎日の寝不足は心身ともにダメージをきたすとても良くないものとして認識され始めています。これがいわゆる「睡眠負債」です。そして、その解消法としては毎日きちんとした睡眠時間を確保することではないということも分かってきました。たかが睡眠不足といつてあなどれないようです。

## 短くなった睡眠時間

テレビが各家庭に普及し始めたのが昭和30年代で、この頃までは「夜は寝るもの」というのがお決まりでした。しかし各家庭にテレビが登場。やがてビデオ、DVDにテレビゲーム。パソコンやインターネットと次々と睡眠を阻害する物で私たちの日常は溢れかえるようになったのです。結果、日本人の睡眠時間が昭和30年代までは平均8時間だったのに対し、今では6時間を切る勢いになっていきます。寝る時間になっ

ているのに、いつまでも携帯をいじってしまい、ついつい寝るのが遅くなっていくという方も今では珍しくないようです。

## 精神的なリスク

短期的には「昼間に眠い。ボーッとして集中力が落ちる」程度で済みますが、これが長く続くと「ダルい、疲れやすい。頭痛、肩こりが取れない」などの身体的変化を引き起こします。人によっては「動悸がする。めまいがしてふらつく」など危険なサインが見られるようにもなります。さらに進むと意欲がなくなるなど、精神的には「うつ病」の前段階になったり、心臓発作などによる突然死を迎えたりするなども怖いことの原因ともなり得るのです。

## とにかく寝る

とは言っても物理的に眠る時間が取れないという方もいらっしゃることでしよう。最低でも6時間。できれば8時間眠られればベスト。できれば「そんなの無理」という方、ぜひ10分で良いので昼寝をして下さい。昼寝をすることでなんとか帳尻を合わせましょう。また、夜寝る前の携帯操作はやめましょう。携帯の画面から発せられている光はブルーライト

と呼ばれ、青い波長の光がメインです。これは睡眠に悪影響を及ぼすことが分かっています。布団に入った後で携帯を操作するのはもってのほか。寝る前の歯磨きを済ませた上携帯を一切さわらないようにするのが正解です。

## 睡眠とうつ病

また、眠れなくなる病気として有名なのが「うつ病」です。「睡眠負債」が原因で「うつ病」になることもあり、「うつ病」になると眠ろうと思っても眠れなかつたり、夜中に突然目が覚めたり悶々としたり、もつと寝てしまったりに朝早く目が覚めてしまったりします。睡眠があらゆる健康の指標です。睡眠がきちんと取れなくなつたときは精神科で相談すると良いかと思えます。



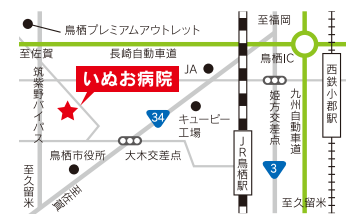
いぬお病院  
犬尾明文先生

北里大学医学部卒業後、福岡大学病院精神科で研修。いくつかの民間病院における臨床経験をj経て、平成28年いぬお病院院長に就任。

TEL.0942-82-7007  
住/鳥栖市萱方町110 URL www.inuo.jp

# 新規職員募集中です

- ① 栄養士、調理師、調理補助
- ② 精神保健指定医



精神科・心療内科  
**いぬお病院**  
☎0942-82-7007

JR鳥栖駅から車で5分。  
高速鳥栖インターからも5分とアクセス良好です。  
佐賀県鳥栖市萱方町110  
診察/9:00~12:00(受付11:45まで)  
14:00~17:00(受付16:45まで)  
休診/日・祝日 初診の方でも予約はいりません

