

「睡眠負債」って言葉、流行りましたよね。

日本人の睡眠時間

勤勉が美德とされてきた日本。さすがに今はそのような風潮はなくなってきましたが、未だに長く寝るのは悪いようなイメージが強いのではないのでしょうか。ともすれば「昨日は○時間しか眠られなかった」と自慢する向きがあるかもしれません。

ここに2020年に行われた各国の大人の睡眠時間に関する調査結果があります。それによりますとフランス人やイギリス人などのヨーロッパ人がだいたい7時間半くらい。アメリカ人が7時間くらい。中国人が7時間くらい。睡眠時間を取るようです。その中でダントツ短いのが私たち日本人。平均6時間半くらいの睡眠時間ということでした。他の国に比べて明らかに短いですね。働き盛りの方はさらに短いのではないのでしょうか。6時間や下手すると5時間を切ることもあるのでは。みなさんは毎日だいたい何時間くらい寝ていらっしやいますか？

睡眠負債

このように私たち日本人の睡眠時間は世界一短く、実に5

人に1人は睡眠不足だと指摘されています。このような慢性的な睡眠不足が続くと疲れが溜まり、イライラするようになり、やる気が出なくなったりなど、「うつ病」の前駆症状を呈することがあります。また、「糖尿病」「高血圧」「心筋梗塞」「がん」など身体疾患の原因となったりもするようです。これを数年前に「睡眠負債」と表現して流行語となりました。

「寝だめ」はできる？

よく「週末に寝だめするから大丈夫」と、都市伝説のようなことを平気でおっしゃる方がいらしますが、これは全くの無意味。睡眠はリズムなので逆効果ということにもなりかねません。

寝ながらスマホ

スマホが生活の一部となった現代。スマホを見ながら床につくという方も少なくないと思います。しかしこれは厳禁。スマホのディスプレイからはブルーライトという青い波長の光が出ています。これを長く見つめると睡眠リズムを崩し

やすくなります。また、いつまでもSNSの投稿や記事を見てしまったり、ゲームをやめられなかったりして、睡眠時間が短くなる原因にもなりがちです。

良質の睡眠を取る

良い睡眠を取るためにできることはその他にもたくさんあります。テレビを消して早く寝る習慣をつけるのはもちろんのこと、寝る直前に食事をしない、寝酒をしない、気がけて運動をする、などなど。たった5分で良いので午前中に直射日光を浴びることもオススメです。できることから始めて、少なくとも1日6時間以上は必ず、できれば7時間以上の睡眠を心がけましょう。



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

准看護師・正看護師を募集中です。

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

