

睡眠負債について

2023年
9月

睡眠負債はうつ病
や高血圧、糖尿病
のリスクといわれ
ているよ

睡眠負債とは、睡眠不足が慢性化し、
“借金”のように蓄積された状態のことです



<平日>

睡眠負債

<休日>

寝だめ

ソーシャルジェットラグ

休みの日の起床時間が、仕事や予定のある日の起床時間に比べて2時間以上ずれているときは、
睡眠負債を抱えている可能性があります

睡眠負債やソーシャルジェットラグは眠気や疲労感をもたらし日中の活動に悪影響を与え
るだけでなく、以下のように気付かないうちに心身の健康にも悪影響を与えかねません。

注意力の低下

記憶力・学習力の
低下

代謝機能の低下

免疫力の低下

気分障害の
リスク増加

生活習慣病の
リスク増加

1. 朝起きたらカーテンを開け、日光を取り入れましょう。
2. 休日の起床時刻は平日と2時間以上ずれないようにしましょう。

人間の身体は、朝日を浴びてから約15時間後に「メラトニン（睡眠ホルモン）」が
分泌されて、眠りにつくようにセットされています。
就寝時刻により起床時刻が決まるのではなく、「起床時刻」により就寝時刻が決まるのです。
体内時計を正確に保ち、規則正しい睡眠生活を維持するためには、
決まった時刻に寝るより、決まった時刻に起きるのが重要です。



良い自覚は良い寝りから
知っているようで知らない睡眠のこと
厚生労働省

昼間に眠いと感じるときは、
睡眠が足りていないよ。
睡眠不足が続くと、眠気に慣
れてしまうから注意だよ

