

# 会員の声

## 睡眠負債の解消法

徳山医師会 篠原 淳一

睡眠不足が積み重なった状態を睡眠負債と呼びます。これは命に関わる病気の危険性を高め、同時に生活の質を低下させます。

これは 40 代から 50 代に多くみられるようです。背景に平日の睡眠時間が短くなり休日に寝だめをすることで補おうとする実情があると考えられます。日本人の睡眠時間は 6 ～ 8 時間が目安とされますが、最低でも 6 時間は確保したいところです。

睡眠負債の見分け方として、まず、週末に寝室の遮光をしっかりと時計を持たずに、そして眠気がなくなるまでグッスリと寝てみます。

もし、睡眠負債がある場合は平日の 2 時間以上の睡眠時間の差になります。

睡眠は心身の休養と調整が主な役割ですが

### ①睡眠負債が短期間の場合

眠気、疲労感、仕事の能率低下、事故

### ②長期間の場合

認知症、うつ病、糖尿病、高血圧症、肥満  
(心筋梗塞、脳卒中)

などのリスクが高まります。

睡眠不足を補おうとして休日に「寝だめ」する

場合が多いようですが、これでは睡眠負債は解消できません。寝だめすることで逆に睡眠と覚醒のバランスが乱れて、休日明けに「時差ボケ」状態になります。

これは体内時計のバランスが乱れるためです。休日の睡眠時間は平日のそれに比べて 1 時間以内としたほうがよいとされています。

睡眠負債の解消法は、

①休日に寝だめをせずに平日の睡眠時間を増やすこと。

②夜型生活から朝型生活に切り替える。まずは早起きの習慣を試してみる。

2 ～ 3 週間で早寝早起きのリズムができてきます。もし、眠気がつらい場合は 20 分ほどの昼寝を試みることです。

「かくれ不眠」という言葉が話題になっていますが、まずは自分にふさわしい睡眠を見つけることです。睡眠は人それぞれです。健康な生活は日々の十分な睡眠からです。

(最近の話題ですが、先生方のご参考になれば幸いです。)



医業継承・医療連携  
医師転職支援システム

〈登録無料・秘密厳守〉

## 後継体制は万全ですか？

DtoDは後継者でお悩みの  
開業医を支援するシステムです。  
まずご相談ください。



お問い合わせ先

**0120-337-613**

受付時間 9:00～18:00(平日)



よい医療は、よい経営から

**総合メディカル株式会社**

www.sogo-medical.co.jp 東証一部(4775)

山口支店 / 山口市小郡高砂町1番8号 MY小郡ビル6階  
TEL(083)974-0341 FAX(083)974-0342  
本社 / 福岡市中央区天神

■国土交通大臣免許(2)第6343号 ■厚生労働大臣許可番号40-ユ-010064