



# 9月の健康情報



## お役に立てるでしょうか？

NHKHP を参考に作成してあります。

## 睡眠負債

とは…。 あなたの眠りは、大丈夫！！ 7～8 時間睡眠が必要のようです！！

わずかな睡眠不足が、まるで借金のようにじわじわ積み重なる「睡眠負債」。

命にかかわる**病気のリスクを高め**、日々の**生活の質を下げている**ことが明らかになってきています。

最近の研究で、睡眠負債は**脳のパフォーマンスの低下**、また、**免疫システムの働きに影響を及ぼし**、結果として**認知症、がんのリスクを高めている可能性**が見えてきたと報告もあります。

例えば、東北大学が、女性およそ 2 万 3995 人を 7 年間追跡し、**睡眠時間と乳がんの発症リスクの関係**を調べた研究では、平均睡眠時間が 6 時間以下の人は、7 時間寝ている人に対して**乳がんのリスクがおよそ 1.6 倍**になることがわかった。

もうひとつ注目されているのが、**睡眠負債と認知症のリスクとの関連**です。スタンフォード大学の西野精治さん(睡眠生体リズム研究所長)らは、マウスを使った実験で、**睡眠中にアミロイドベータと呼ばれる脳のごみ**が排出されることを突き止めました。アミロイドベータは、認知症の最大の原因であるアルツハイマー病の原因物質とも言われており、発症の 20-30 年前から蓄積するといわれています。つまり、**働き盛りの時期に十分な睡眠をとっていないと、数十年先に認知症になるリスクを高める可能性があるのです。**

### どう見極める「睡眠負債」

「睡眠負債」があるかどうか、どうすれば見極められるのでしょうか？ひとつの目安は「寝だめ」が起きるかどうかです。週末、光が入らないよう寝室の遮光をしっかりと、時計や携帯など時間がわかるものを持たずに寝てみます。そして眠気がなくなるまで、ぐっすり寝ます。(目が覚めても眠気が残っている場合は、2度寝してください。)

もし睡眠負債がある場合、こうした睡眠に理想的な環境では、体は自然に負債を返済しようとし、つまり、普段より睡眠時間は長くなるわけです。専門家によれば、「遮光して時間を気にせず寝た場合に、**睡眠時間が通常より 2 時間以上長くなった場合は、睡眠負債がある**と思ったほうが良い」ということです。

NHK では、睡眠医学の専門家の監修のもと、質問に答えるだけで睡眠負債リスクを調べられるチェックリストを作成しました。

<http://www.nhk.or.jp/special/sleep/> お試しください。

### 睡眠負債 どう返済するか

睡眠負債のリスクがあるとわかったら、「これまでより長く寝る」ようにすればよいのです。単純ですよ。

ただし専門家によると、**「週末の寝だめ」に頼ろうとすると生活リズムが乱れ、平日の睡眠に支障が出てかえって負債を増やしてしまうリスクが高いのだそうです。**

お勧めするのは、平日の睡眠時間をいまよりちょっとだけ多めにし、週末も同じ時間をキープすることです。1日に必要とされる睡眠時間は年齢によって変わりますが、20～50 代の働き盛りの世代であれば、1日に 7～8 時間程度とされています。いまの自分の生活を振り返り、睡眠が 6 時間以下であれば、少しでも延ばせるように暮らしのスケジュールを見直してみたほうが良いかもしれません。

## すみやかに寝るための 10 か条

- 一、午前中に日の光を浴びよ
- 二、食事の時間は一定にせよ
- 三、運動は夕方に。散歩もよし
- 四、カフェインは寝る 3 時間前まで
- 五、酒は寝る 3 時間前まで
- 六、寝る 2 時間前より強い光を避けよ
- 七、風呂は寝る 30 分前に
- 八、寝室は 18 度～26 度に保つべし
- 九、布団でのスマホ・ゲームは御法度
- 十、寝なきゃとあせるべからず

監修：白川修一郎さん(睡眠評価研究機構代表)

### ここに注目！データ

高齢者の場合、体に必要な睡眠時間は 40-50 代のころと比べて減るとされていますので、必ずしも 7-8 時間寝る必要はありません。「8 時間寝なければ」と意識しすぎるとそれ自体がストレスになり、かえって不眠につながることもあるので気を付けてください

