

# むらいクリニック通信

Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic

## 睡眠負債

NHKホームページ HNKスペシャルから引用

「睡眠不足」というと、通常イメージするのは1日3時間睡眠などの生活ではないでしょうか。「極端な睡眠不足」を続けていると、ストレスや疲労の影響で生活の質が低下するほか、様々な病気のリスクが高まってしまふことが分かってきています。

ところが、1日6時間程度眠り、自分では睡眠に問題はないと思っている人でも、実はわずかに睡眠が足りておらず、その影響がまるで借金（負債）のように蓄積することが分かってきました。いま睡眠を研究する専門家たちは、この「蓄積する睡眠不足」を「睡眠負債」と名づけ、対策の重要性を指摘しています。睡眠負債がたまっていると、自分では気がつかないうちに仕事や家事のパフォーマンスが落ちてしまったり、命にかかわるような病気のリスクが高まってしまったりする可能性があるということです。

日本人の睡眠時間は、短くなり続けています。国の調査（国民栄養・健康調査）によれば、睡眠時間が6時間以下の人は平成20年には全体の3割未満でした。しかし平成27年のデータでは4割近くに急増。7時間以上の人は大幅に減りました（34.5%→26.5%）。

お勧めするのは、  
平日の睡眠時間を今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！

高齢者の場合、必要な睡眠時間は、40-50代の頃と比べて減るとされています。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。早過ぎる就床は、目覚めを早めてしまいます。起きたい時間を決めたら逆算して就寝時間を決め、それまでは体を起こしているようにしましょう。

今年も早いもので、残り僅かになってきました。師走に入り、何かと忙しい人も多いと思います。忘年会による暴飲暴食、睡眠不足etc・・・  
CPAPの使用を忘れないで下さい！  
体調管理、睡眠管理に気を付けて、元気に新しい年をお迎えください。



★12月30日午後～1月3日 休診★

### ●クリニックよりのお願ひ●

PSGを予約された方は、原則当日キャンセルをお断りしております。キャンセル希望の場合には1週間以上前に連絡してください。CPAP使用の患者さんは使用状況に関係なく、**月1回の受診**が必要です。受診予約のない方は受診予定の確認のため当院もしくは機器メーカーより連絡する場合がありますのでご了承ください。

耳鼻咽喉科・アレルギー科  
いびき・無呼吸検査治療室

## むらいクリニック

〒503-0836  
岐阜県大垣市大井2-44-2  
Tel 0584-77-3838 Fax 0584-77-3839  
予約専用Tel 0584-47-9898  
<http://www.murai-clinic.jp>



# むらいクリニック通信

Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic

## 睡眠負債

NHKホームページ HNKスペシャルから引用

「睡眠不足」というと、通常イメージするのは1日3時間睡眠などの生活ではないでしょうか。「極端な睡眠不足」を続けていると、ストレスや疲労の影響で生活の質が低下するほか、様々な病気のリスクが高まってしまふことが分かってきています。

ところが、1日6時間程度眠り、自分では睡眠に問題はないと思っている人でも、実はわずかに睡眠が足りておらず、その影響がまるで借金（負債）のように蓄積することが分かってきました。いま睡眠を研究する専門家たちは、この「蓄積する睡眠不足」を「睡眠負債」と名づけ、対策の重要性を指摘しています。睡眠負債がたまっていると、自分では気がつかないうちに仕事や家事のパフォーマンスが落ちてしまったり、命にかかわるような病気のリスクが高まってしまったりする可能性があるということです。

日本人の睡眠時間は、短くなり続けています。国の調査（国民栄養・健康調査）によれば、睡眠時間が6時間以下の人は平成20年には全体の3割未満でした。しかし平成27年のデータでは4割近くに急増。7時間以上の人は大幅に減りました（34.5%→26.5%）。

お勧めするのは、  
平日の睡眠時間を今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！

高齢者の場合、必要な睡眠時間は、40-50代の頃と比べて減るとされています。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。早過ぎる就床は、目覚めを早めてしまいます。起きたい時間を決めたら逆算して就寝時間を決め、それまでは体を起こしているようにしましょう。

今年も早いもので、残り僅かになってきました。師走に入り、何かと忙しい人も多いと思います。忘年会による暴飲暴食、睡眠不足etc・・・ CPAPの使用を忘れないで下さい！ 体調管理、睡眠管理に気を付けて、元気に新しい年をお迎えください。



★12月30日午後～1月3日 休診★

### ●クリニックよりのお願い●

PSGを予約された方は、原則当日キャンセルをお断りしております。キャンセル希望の場合には1週間以上前に連絡してください。CPAP使用の患者さんは使用状況に関係なく、**月1回の受診**が必要です。受診予約のない方は受診予定の確認のため当院もしくは機器メーカーより連絡する場合がありますのでご了承ください。

耳鼻咽喉科・アレルギー科  
いびき・無呼吸検査治療室

## むらいクリニック

〒503-0836  
岐阜県大垣市大井2-44-2  
Tel 0584-77-3838 Fax 0584-77-3839  
予約専用Tel 0584-47-9898  
<http://www.murai-clinic.jp>

