

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

睡眠負債の恐ろしさ

睡眠負債とは、睡眠不足が借金のように積み重なってあらゆる不調を引き起こす状態のことをさします。がんや糖尿病、高血圧などの生活習慣病、うつ病などの精神疾患、認知症など、さまざまな疾病の発症リスクを高めます。厚生労働省が行った調査では、2015年において20歳以上の男女約4割の平均睡眠時間が6時間未満という結果になっています。

● 6時間以下の睡眠習慣は徹夜と同等！？

海外で発表された研究では、14日間にわたって「睡眠4時間」、「睡眠6時間」、「睡眠8時間」のグループを作り、それぞれ決まった時間以上眠らないように設定するとともに、3日にわたり「全く眠らない」グループを設定。毎日2時間のテストを行い、認識力のパフォーマンスや物事の反応にかかる時間をチェックし、体調・気分に関する質問が行われました。

テストの結果、最も高いパフォーマンスを示したのは、睡眠8時間のグループで、睡眠4時間のグループは連日のテストで低い結果を出し続けたとのことです。

睡眠6時間のグループは、最初は問題ないように見えたのが10日目を過ぎたあたりから変化があり、実験の最後の数日は2日間全く眠らなかった人と同じくらいの認識パフォーマンスを示しました。

この実験の興味深い点は、例え認識力が低下していても、睡眠時間6時間のグループの人は「睡眠が足りていない」と自覚していないことです。6時間の睡眠で本人は十分眠ったと思っても、実は日中のパフォーマンスが落ちている可能性があるのです。

● 最適な睡眠時間は？

では、人はいったい何時間眠ればいのでしょうか。睡眠は体質や性別、年齢など個人的な要因に影響されるため、絶対的な基準はありません。しかし、1日の睡眠時間7.5時間が他の睡眠時間と比較して、死亡率やうつ症状になる頻度が低いという研究結果があります。

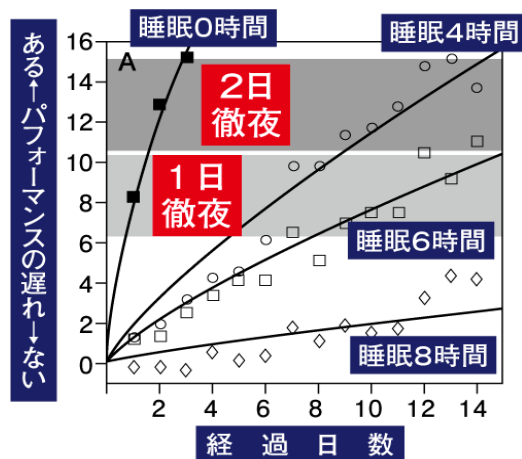
睡眠時間が短くても、8時間を超える長時間でも死亡リスクが上昇するため、長く睡眠をとればよいということでもないのです。

皆さんは、日中しっかり覚醒して過ごせていますか。もし、日中の眠気などで困っていたら、1時間でも長く眠る習慣をつけましょう。週に何日かでも、30分早く寝て30分遅く起きるスタイルでも大丈夫です。大きく生活習慣を変えるのは難しいかと思いますが、少しずつでも実践してみたいはいかがでしょうか。

Furi-kake 「睡眠負債」の恐ろしさ
情報労連 「働き方改革」には睡眠リテラシーの向上が欠かせない
睡眠リズムラボ より

● 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>

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

睡眠負債の恐ろしさ

睡眠負債とは、睡眠不足が借金のように積み重なってあらゆる不調を引き起こす状態のことをさします。がんや糖尿病、高血圧などの生活習慣病、うつ病などの精神疾患、認知症など、さまざまな疾病の発症リスクを高めます。厚生労働省が行った調査では、2015年において20歳以上の男女約4割の平均睡眠時間が6時間未満という結果になっています。

● 6時間以下の睡眠習慣は徹夜と同等！？

海外で発表された研究では、14日間にわたって「睡眠4時間」、「睡眠6時間」、「睡眠8時間」のグループを作り、それぞれ決まった時間以上眠らないように設定するとともに、3日にわたり「全く眠らない」グループを設定。毎日2時間のテストを行い、認識力のパフォーマンスや物事の反応にかかる時間をチェックし、体調・気分に関する質問が行われました。

テストの結果、最も高いパフォーマンスを示したのは、睡眠8時間のグループで、睡眠4時間のグループは連日のテストで低い結果を出し続けたとのことです。

睡眠6時間のグループは、最初は問題ないように見えたのが10日目を超えたあたりから変化があり、実験の最後の数日は2日間全く眠らなかった人と同じくらいの認識パフォーマンスを示しました。

この実験の興味深い点は、例えば認識力が低下していても、睡眠時間6時間のグループの人は「睡眠が足りていない」と自覚していないことです。6時間の睡眠で本人は十分眠ったと思っても、実は日中のパフォーマンスが落ちている可能性があるのです。

● 最適な睡眠時間は？

では、人はいったい何時間眠ればいのでしょうか。睡眠は体質や性別、年齢など個人的な要因に影響されるため、絶対的な基準はありません。しかし、1日の睡眠時間7.5時間が他の睡眠時間と比較して、死亡率やうつ症状になる頻度が低いという研究結果があります。

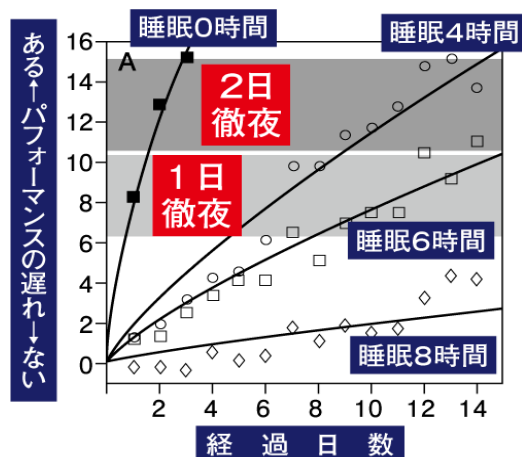
睡眠時間が短くても、8時間を超える長時間でも死亡リスクが上昇するため、長く睡眠をとればよいということでもないのです。

皆さんは、日中しっかり覚醒して過ごせていますか。もし、日中の眠気などで困っていたら、1時間でも長く眠る習慣をつけましょう。週に何日かでも、30分早く寝て30分遅く起きるスタイルでも大丈夫です。大きく生活習慣を変えるのは難しいかと思いますが、少しずつでも実践してみたいはいかがでしょうか。

Furi-kake 「睡眠負債」の恐ろしさ
情報労連 「働き方改革」には睡眠リテラシーの向上が欠かせない
睡眠リズムラボ より

● 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>