

むらいクリニック通信

ソーシャル・ジェットラグと睡眠負債について

平日は仕事や学校があるため規則正しく生活しているけれど、休日はいつもより遅く起きているという方は多くいらっしゃると思います。また、平日に忙しくて寝れない分を休日にたくさん寝る、いわゆる“寝だめ”をしようとしている方もいるのではないのでしょうか？しかし、この行為は生活リズムを乱してしまうため推奨されません。今回は不規則な睡眠時間が及ぼす影響について説明します。

◆ソーシャル・ジェットラグ（社会的時差ぼけ）

人間の体内時計は、主に太陽の周期によって調整されており、朝になると目覚めて夜になると眠くなる自然なリズムを持っています。しかし、現代社会では、仕事や学校、社会的な活動によって定期的な生活リズムが乱れることがあります。例えば、平日の朝早くに起きて仕事や学校に行く一方で、週末は遅くまで起きて遊んだり、寝坊したりすることがあると、週の間と週末で睡眠・起床の時間に乖離が生じます。

これによって、週末と平日で生活リズムが乖離する状態を指して「ソーシャル・ジェットラグ」と呼びます。要するに、週末に遅くまで起きているため、月曜日の朝になかなか目覚めることができず、まるで時差ぼけを感じるような状態になることを意味します。

ソーシャル・ジェットラグは、睡眠の質や健康に影響を及ぼす可能性があります。不規則な生活スケジュールによって、睡眠不足や疲労感、集中力の低下、体調不良などが引き起こされる可能性があります。

この問題を緩和するためには、可能な限り毎日同じ時間に寝て同じ時間に起きるように心掛けることや、週末にも生活リズムを乱さないように注意することが大切です。健康な生活を送るためには、規則正しい睡眠スケジュールの確保が重要とされています。

◆睡眠負債

睡眠負債とは、日々の睡眠不足がまるで借金のように積み重なってしまい、その結果、体に様々な不調が表れてしまう状態のことです。その症状には倦怠感や免疫力の低下、肥満、生活習慣病の悪化などがあります。1日に必要な睡眠時間には個人差があり、1日に足りなかった睡眠時間が負債として積み重なっていきます。その負債を休日に解消しようとするするとソーシャル・ジェットラグを引き起こしてしまいます。

睡眠負債の主な特徴は以下の通りです：

- 1. 体調不良:** 睡眠不足によって免疫力が低下し、風邪や体調不良にかかりやすくなる可能性があります。
- 2. 集中力の低下:** 睡眠不足によって脳の機能が低下し、集中力や記憶力が低下します。仕事や学業の成績に影響を及ぼす可能性があります。
- 3. 注意力散漫:** 睡眠不足によって日中に注意力が散漫になったり居眠りをしてしまうことがあります。
- 4. イライラや不安感:** 睡眠不足は精神的な不調を招きやすく、イライラしたり、不安感が強まる可能性があります。
- 5. 事故リスクの増加:** 睡眠不足によって運転や機械操作の能力が低下し、事故リスクが高まります。

CPAPを使用している場合、日中の眠気や倦怠感を感じると訴えられる方がたまにいらっしゃいます。そのCPAP側の理由としては、圧の設定が適切でない、空気漏れなどにより十分な治療の効果が得られていないといったことが考えられます。CPAPの使用に問題がない場合は、そもそもの睡眠時間が足りていなかったり、睡眠の取り方が不規則なためにソーシャル・ジェットラグや睡眠負債の状態になってしまっているかもしれません。適切な治療効果を得るためには、CPAPをただ使うだけでなく睡眠の習慣を見直すことも大切です。

参考文献

- ・くすりと健康の情報局 <https://www.daiichisanryo-hc.co.jp/health/selfcare/goodsleep-01/>
- ・放っておくと怖い「睡眠負債」。寝不足がもたらす心身への影響と対処法を大学教授に聞いた https://www.toyo.ac.jp/link-toyo/life/sleep_debt/

マスク等備品交換について

マスクやCPAP備品等の交換を希望される場合は、マスクの種類や交換履歴の管理・記録を行いますので現在使用しているマスクなどをお持ちください。

また、マスクの交換や機械の不具合等で来院された場合、診療扱い（診療費負担あり）となりますので、ご了承ください。

※原則、前回の交換から1年未満の場合は破損等の理除きお断りしています

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>



ホームページ



予約サイト



LINE公式サイト