

すこやか  
特集

# 正しい眠りで “睡眠負債”を上手に返そう

《「すこやか健保」より抜粋》

毎日6時間ほど寝ていても、日々のわずかな寝不足の積み重ね＝“睡眠負債”が、命にかかわる病気を引き起こすリスクを高める…。近年、睡眠医学の最前線で明らかになった驚きの事実です。「どうすれば睡眠負債が返済できるのか」その方法まで、解説します。

## 1 睡眠不足が蓄積した状態＝“睡眠負債”

2017年の流行語大賞にもノミネートされ、注目を集めた“睡眠負債”という言葉。睡眠研究の最高峰といわれる米・スタンフォード大学の研究社によって提唱された言葉で、睡眠不足が借金のように積み上がっていく状態のことです。



1日3時間睡眠といったいわゆる睡眠不足のイメージではなく、毎日6時間前後眠って、わずかに足りていない睡眠の負担がじわじわと溜まることによって、生活に支障をきたすだけでなく、さまざまな病気のリスクが高まることが明らかになったのです。

## 2 睡眠不足が、がんや認知症のリスクを高める

徹夜した翌日は仕事や家事などのパフォーマンスが低下したり、ストレスを感じたり…睡眠不足が心と体に悪影響を及ぼすのは周知の事実です。しかし、6時間寝ていても、わずかに睡眠が足りない状態が2週間ほど続き睡眠負債が溜まってくると、自覚症状がないまま徹夜とほぼ変わらない脳の状態になることが分かっています。

さらに最近の研究では睡眠負債が疲労やストレスに繋がるだけでなく、がんや心臓病、認知症、うつ病などの病気を引き起こす原因の1つになっていることが明らかになりました。

では、睡眠時間は何時間とるのがいいのでしょうか。個人差はありますが、各種の実験などから導き出された理想の睡眠時間は7～9時間です。ただし睡眠負債を上手に返すためには時間の“量”だけでなく、ぐっすり眠れているかの“質”を上げることも大切です。どうすればそれが実現するのか、具体的な方法をみていきましょう。

## あなたの睡眠負債額は？

寝不足だという自覚がないのが、睡眠負債の怖いところ。平日の睡眠時間に比べて、休日に眠っている場合は、睡眠負債が溜まっている状態といえます。

$$\text{休日の睡眠時間} - \text{平日の睡眠時間} = \text{睡眠負債}$$

**1 視覚**  
就寝前は暗め、起床後は明るく…と、適切な光環境をつくるのがポイント。就寝前のスマホやパソコンは控える

**2 聴覚**  
寝室は図書館レベルの静けさに保つのが理想

**3 温感**  
湿度は年間通して45～55%を維持。冷房の効きすぎに注意!!

**4 嗅覚**  
自分の好きな香りのアロママールームスプレーで、入眠前にリラックス

**5 触覚**  
寝具、パジャマは自分にとって心地よいと感じられる肌触りのものを選ぶ

正しい眠りを実現する  
“睡眠五感”

## 3 “睡眠五感”を意識することで睡眠負債を返済

睡眠の質を上げるキーワードは“睡眠五感”。視覚、聴覚、温感、嗅覚、触覚の5つで、なかでも1番重要なのが視覚「光」です。上手く光を利用することで効率よく熟睡感を得られます。スマートフォンなどのブルーライトは睡眠に最も悪影響を与えるため、就寝前の使用はやめましょう。

2つ目が聴覚、「音」です。睡眠中に覚醒反応が生じる騒音レベルは45デシベル以上。電気のスイッチの操作音でも50デシベル前後なので、安眠のためには寝室は図書館くらいの静けさが理想です。3つ目の温感には四季のある日本では適切な管理は必要ですが、1年を通じて寝床内環境（人と寝具の間に出来る空間）は温度を32～34度、湿度を45～55%に維持するのがよいとされています。

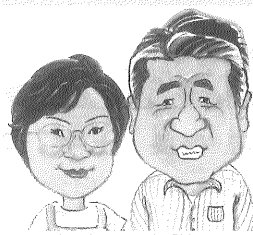
嗅覚は「香り」です。ラベンダーやネロリ、カモミールなど、入眠を促す効果のある香りもありますが、それ以上に自分の好きな香りでリラックスすることが大切です。最後は「触覚」、触り心地です。寝具もパジャマもさまざまな素材がありますが、嗅覚同様、自分にとって心地よいと感じられるものをえらぶのが最優先です。

これら“睡眠五感”を意識することで、「朝までぐっすり！」の快眠が実現します。睡眠時間の確保が難しければ、眠りの質を上げて、睡眠負債を返済しましょう。



○保険証を大切に、退職時には必ず返しましょう  
○保険給付支給通知書は大切に保管しましょう  
○医療費控除を受ける時必要になります。

## 保養所紹介《房総勝栄荘》



管理人の高橋です。東京湾に沈む夕日とビール最高です。

東京湾を一望する海岸岩場の上に立地し、展望風呂からの眺めは抜群。また晴れた日には遠くの伊豆大島、富士山が眺望できます。夏は、海水浴・磯遊び・四季を通じて釣り、冬は花が咲き誇る温暖な南房総ドライブの足場としても最適です。



- ▶房総勝栄荘(昭和52年2月開設) 5室25名
- ▶千葉県富津市金谷字御代4238-7 (東京湾フェリー乗り場よりすぐ)
- ▶ご予約は: Tel 043-227-2125 (健保直通)

保養所予約について、9月1日ご利用から変更します。

- 【お知らせ】・ご予約 ご利用の3日前まで [9月10日/月利用の場合、9月7日/金までに予約]
- ・キャンセル ご利用の1週間前まで [9月10日/月利用の場合、9月3日/月までにキャンセル]

## スポーツクラブルネサンスからのお知らせ

ルネサンスで心とカラダにメリハリつける ON & ON

仕事もメリハリ、休日もアクティブに過ごす。メリハリのある生活。イキイキと活躍するためのカラダづくり。ルネサンスで効率良いトレーニングを！がんばった自分を確実に結果にだしましょう。

お好みに合わせて2タイプ

使いたい放題 Monthly 8,424円/月(税込)

月ごとに変更可能 (任意の手数料あり)

1回ごとに 1Day 1,620円/回(税込)

キャンペーン実施中! 2018年7/22日～8/19日

Monthly コーポレート会員

※新規でMonthlyコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。

入会時の手数料 通常1,080円(税込) + 0円

レンタル用品 最大2ヶ月間 通常3,564円/月(税込) + 0円

1Day コーポレート会員

※新規で1Dayコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。

入会当日 レンタル用品 通常1,600円/回(税込) + 0円

※レンタル用品のお取り扱いはない店舗もございます。

事前にWEB入会登録をしておくと便利です。ルネサンス 法人会員 検索

勝又 健康保険証 + Monthly 月会費2ヶ月分 (ご年会費15,000円・16日・23日) によって異なります。

ルネサンスカードの口座指定がWEBで完了していない方は、ご来店時にお申し込みください。お申し込みは以下までお問い合わせください。

入会時の手数料 1,080円(税込)

お近くのルネサンスで登録ください。

●Monthlyコーポレート会員ご入会の方はルネサンスカード(イオンもしくはジャックス)の申し込みが必要です。(会費はルネサンスカードからの引き落としとなります。)

●お近くにルネサンス直営施設がなく、提携施設のご利用のみをご希望の場合は、別途にて法人会員登録及び会員登録発行のお手続きを併せていただきます。別途でのお申し込みは以下までお問い合わせください。

RENAISSANCE お問い合わせ 03-5600-5399 平日/10:00～17:30

専用ページQRコード