

### 睡眠負債チェックリスト (過去1か月について)

1. 寝つきはどうかですか？
2. 睡眠の途中で目が覚めることはありましたか？
3. 希望する起床時刻より早く目覚め、それ以降眠れないことは？
4. 夜の眠りや昼寝も合わせて睡眠時間は足りていましたか？
5. 全体的な睡眠の質はどうかですか？
6. 日中の気分はいかかでしたか？
7. 日中の活動(身体的・精神的)はいかかでしたか？
8. 日中の眠気はありましたか？

※各項目について、良い(0点)、少し悪い(1点)、かなり悪い(2点)、ひどく悪い(3点)で評価して合計点を出す。

10点以上：危険度大、6～9点：危険度中、5点以下：危険度小

この睡眠負債、近年では深刻な問題になっていっています。15年の厚生

意識しない程度の睡眠不足の積み重ねによる「睡眠の借金」ともいえます。  
 徹夜した翌日に遅くまで寝て、次の日には眠気はないが、体がだるかったという経験はありますか。1日1時間の寝不足も週間単位になると、眠気はなまこ、わずかな疲労の蓄積により、集中力と注意力が低下し、パフォーマンスが低下する。これが睡眠負債の状態です。

労働省「国民健康・栄養調査」によれば、20歳以上の39.5%が平均睡眠時間6時間未満でした。必要とする睡眠時間は年齢、活動量、体質などによって異なりますが、平均的に7時間とわわれていますので、成人の4割が寝が足りていないのです。

「時間を気にせずに眠ってまで遊んでしまつた眠った時間」が、今たまっている「睡眠負債」といわれています。休日や平日より2時間以上多く眠るようなら、睡眠負債です。表は、NHKエッセイ「シエッタラ(社会的)

「休日まどめて返済(寝だめ)」で、睡眠負債を解消できません。寝だめは3週間が限度で、それ以上では生活リズムを壊します。フーシヤル・シエッタラ(社会的)による睡眠負債チェックリストです。いかがでしょうか。

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

## ③0 すぐには返せない「睡眠負債」

前回、日本人の平均 短いこと、睡眠が短い睡眠時間は世界で最も」と自律神経やホルモンの

言葉は2017年の「睡眠負債」として提唱されました。

### 人生100年時代の健康管理

桐生大学 桐生本学 学長 山科 章



【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年5月から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、前日本循環器病予防学会理事長。

「NHKエッセイ」で取り上げられて注目され、その年の「新語・流行語大賞」のトップ10に選ばれたもので、ご記憶の方も多くと思います。

「睡眠負債」は、米国のW・C・デメント教授により、日々の睡眠不足があたかも借金のように積み重なり、心身に悪影響を及ぼすことから、「返済すべき睡眠不足の累積」として提唱されました。

## 保健・福祉