

道草だより

兵庫医科大学保健管理センター
職員相談室 2021. 12月号

年の瀬を迎えました。今年は、皆様にとってどんな一年だったでしょうか。来年は、ぜひとも新型コロナウイルスの流行が終息となってほしいと、心から願っています。皆様、どうぞ良いお年をお迎えください。来年もまたどうぞよろしくお願い致します。

さて、今年最後の道草だよりは、『睡眠』について、ご紹介したいと思います。メンタルヘルスには、適切な睡眠時間を取ることがとても重要です。

◇成人の最適な睡眠時間とは！？

各人に適した睡眠時間は個人差が大きく、一概に適切な時間を示すことはできないのですが、米国立睡眠財団によると18歳から64歳の人たちは、7時間から9時間程度は睡眠を取ることが推奨されており、せめて6時間以上は眠ることが妥当とされているようです。また、死亡率を基に睡眠時間を調べた別の調査では、睡眠時間が6時間半から7時間半の人たちの死亡率がもっとも低く、それよりも短くても長くても死亡率が上昇することがわかっていることや、他の研究結果などからも、個人差は大きいものの、成人では多くの人たちに適した睡眠時間とは6時間半から7時間半といえそうです。また、睡眠不足が脳に与える影響は多様ですが、情報処理や感情のコントロールに関わる機能が影響を受けやすいと考えられています。睡眠不足によって、新しく脳の中に入ってきた情報を一時的にとどめて処理をしたり、何か自分の経験に照らし合わせて考えたりする場合に活用される記憶の一種であるワーキングメモリの機能が低下すると、物忘れや単純ミスが増加し、就業中であればパフォーマンスが低下することにもつながります。

◇睡眠負債に気づくためのチェックリスト（※睡眠負債とは睡眠時間の借金のことです）

①朝、目覚めたときにすっきりしているか？

朝、目覚めた時の感覚は大切です。熟睡感を伴って目覚めがよいことが、その日のパフォーマンスを左右するという研究結果もあるので、まずは目覚めをチェックしてみましょう。

②午前中に眠気を感じないか？

脳の働きは起床後3～4時間で最も高くなります。その時間帯でも眠気があるということは、睡眠が足りていないことが考えられます。

③夜、眠るとき、横になった途端に眠っていないか？

眠る前の15分程度は、まどろんでいる状態が自然です。就寝時に瞬く間に眠りに落ちてしまうのは、脳や身体が睡眠を必要としていて睡眠負債がかさんでいる可能性が高いといえます。

上記は、ごく簡単なチェックリストですが、睡眠負債は、本人に不足感がないことも多いので、一日の中で、ふとした時に自身の状態を振り返り、その兆候に気がつくといいですね。

引用文献：枝川義邦『特集 健康度の低下、経済的損失をもたらす「睡眠負債」の解消に向けて』Cept Vol.17 2021
ティーベック株式会社



TEL/FAX: 0798-45-6121 (内線6121) IP (86601)

メールアドレス: shoku-so@hyo-med.ac.jp

相談員 原田 久仁美

