

# 休日の朝寝坊はX

睡眠への理解が深まったところで、自分の睡眠に目を向けてみよう。よりよい睡眠のためにどうすれば良いのかが見えてくるはずだ。



## 睡眠記録つけてみた

「頭がボーッとするけど、寝不足かな?」。不安を抱える人にやってみてほしいのが「睡眠記録」だ。

編集室の記者も、泊まり勤務があるなど生活が不規則で、通勤電車で居眠りすることがあり、きちんと眠れていける自信がなかった。そこで、江戸川大学睡眠研究所の福田一彦所長が勧める「睡眠チェックシート」を使ってみた。

記録したのは2週間。布団に入った時間や起きた時間のほか、昼寝や食事の時間も書き込んだ=写真=。

福田先生に分析してもらうと、「3~4時間しか寝ていないのではと思っていたが、意外と眠っていますね。



食事もほぼ毎日3食と  
れているのもいいです」とほめてくれた。

記録を見ると、平均6時間は寝られていたことが判明。十分とは言えないが、極端な寝不足状態ではなかった。ただ、福田先生から「休日は問題ありますね」と重い言が…。

## まず「リズム」知ろう

仕事がある日は午前6~7時に起床しているが、休みの日は午前10時まで

寝ていた。普段より寝ているのに、すぐに眠くなってしまって二度寝。次の日まで眠気とだるさが続いていた。

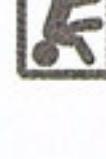
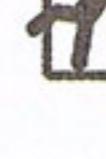
「体に良いだろうと思いがちな『休日の朝寝坊』ですが、逆効果。寝だめはできません」と福田先生。

就寝時間や起床時間は日によって異なる。自分の睡眠時間や眠りの問題点は、記録してみるとわからなかった。

福田先生は、中高生にも2週間記録することを勧めている。「良い睡眠のためにまずは、自分の眠りを知ること。記録をつけると睡眠リズムがわかるので、注意すべき点が見えてきますよ」とアドバイスをくれた。

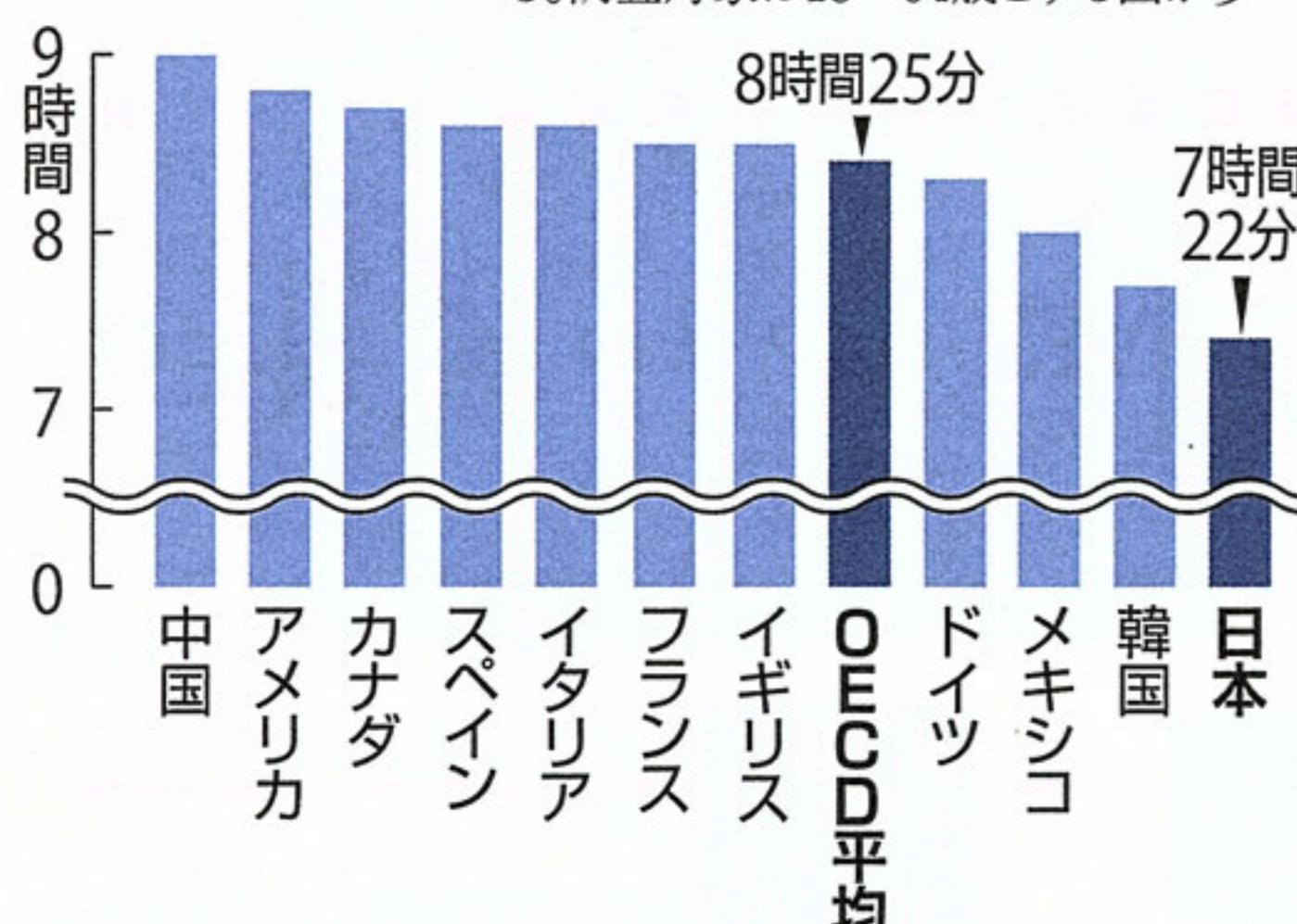
### 睡眠記録チェックポイント

- ✓ 「休日の朝寝坊」は逆効果。寝だめはできない。
- ✓ 遅く起きると体内時計が乱れ、強い眠気やだるさが続く。
- ✓ 休日も普段と同じ時刻に起きることが大切。
- ✓ 午後1~3時は眠くなりがち。10分程度の仮眠はOK。
- ✓ 仮眠が1~2時間になると体が時差ボケ状態に。取り戻すのに数日かかる。



### 睡眠時間の国際比較

\*OECD Gender data portal 2018から。  
国によって調査年(2006~16年)が異なる。調査対象は15~64歳とする国が多い



## 海外はもっと寝ている

日本人の睡眠を巡る状況はどうなっているのだろうか。実は、日本は世界的に見て、睡眠時間が少ないことが統計から明らかになっている。

総務省が2016年に調査したところ、日本の高校生の平日の平均睡眠時間は7時間33分だった。

アメリカの国立睡眠財団(NSF)は理想的な睡眠時間として、

14~17歳の場合は8~10時間推奨している。つまり、日本の高校生の睡眠は、NSFが勧める時間には到達していないことになる。

また、先進国が中心の経済協力開発機構(OECD)がまとめた国別の平均睡眠時間(表)によると、日本は7時間22分。OECD加盟26か国の平均8時間25分と比べ、1時間以上も短かった。

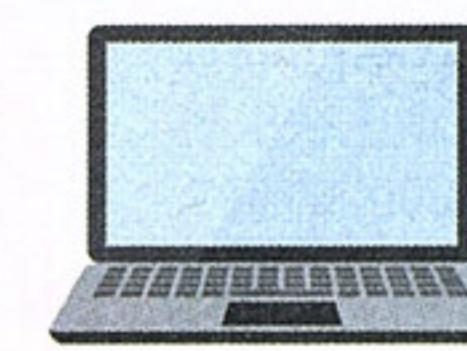
域の中学生52人を調べると、停電時の睡眠時間は9時間半で、いつもより1時間半以上長い結果が出た(図)。これは、NSFが14~17歳に勧める睡眠時間(8~10時間)にも当てはまる。

福田所長は「暗く、何もできない状況なら年齢に応じた適切な睡眠をとることができ。日本の中高生世代は夜更かしに慣れ過ぎているのではないか」と分析する。

を起こしがちだ。

また、脳の満腹中枢に信号を送るホルモンが減って空腹中枢に信号を送るホルモンが増えてしまう。そのため、睡眠不足は肥満にもつながるのだ。

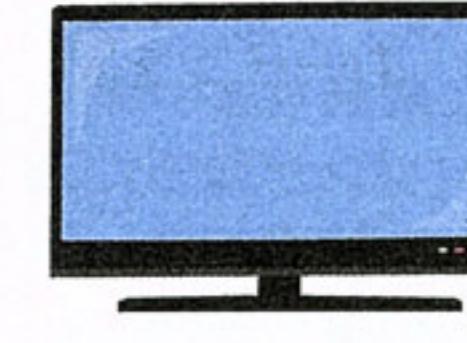
### 身近な所にブルーライト



パソコン



スマートフォンやタブレット端末



液晶テレビ LED照明

## 夜 ブルーライト禁物

「寝る前にスマホやパソコンを使わないように」と言われたことがある人も多いだろう。それは、LEDディスプレーから放たれる「ブルーライト」が脳を興奮させ、体内時計も狂わせてしまうからだ。

通常、脳は「夜になった」と感じると、睡眠を助けるホルモン「メラトニン」を全身に出す。しかし、ブルーライトを目につくと、体内時計を遅らせてしまう。その結果、夜なのにメラトニンが出にくくなり、なかなか眠れなくなるのだ。だから、夕方以降はスマホやパソコンの使用を減らしたり、寝る直前に触ったりしないなど工夫が必要だ。

### 中学生の睡眠時間 大規模停電時との比較

(福田一彦・江戸川大学教授らの研究から)

通常時

7時間52分

停電時

9時間30分

### 寝不足 イライラ、肥満招く

睡眠が足りないと、体にどのような影響が出てくるのだろうか。

福田所長によると、眠りには脳を休ませる効果があるため、睡眠不足だと脳があまり休めず、働きが悪化してしまう。特に、感情をコントロールする「前頭葉」の機能が低下し、イライラや集中力不足