

はじめまして。

スタンフォード大学睡眠生体リズム研究所所長の西野精治です。

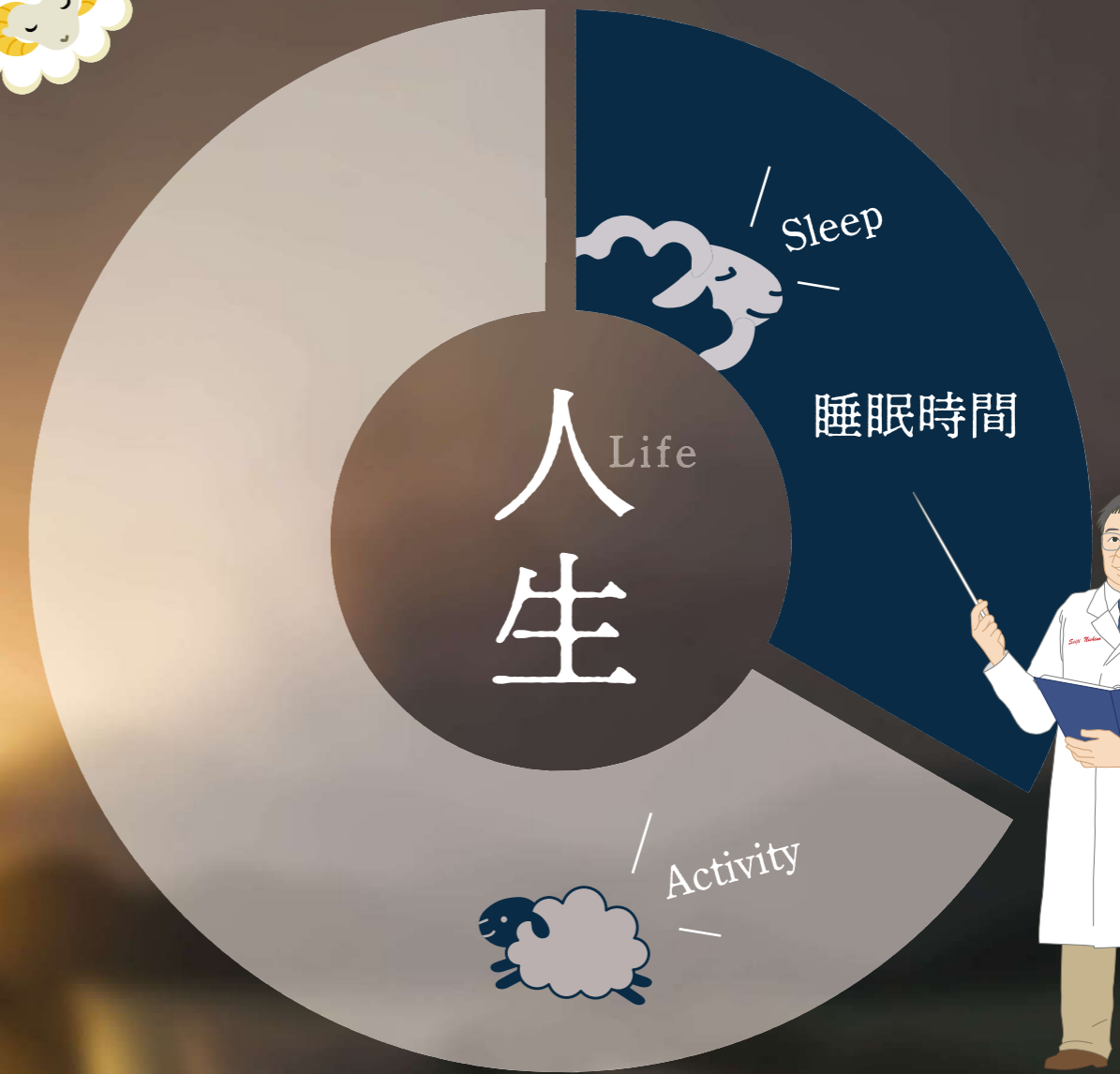
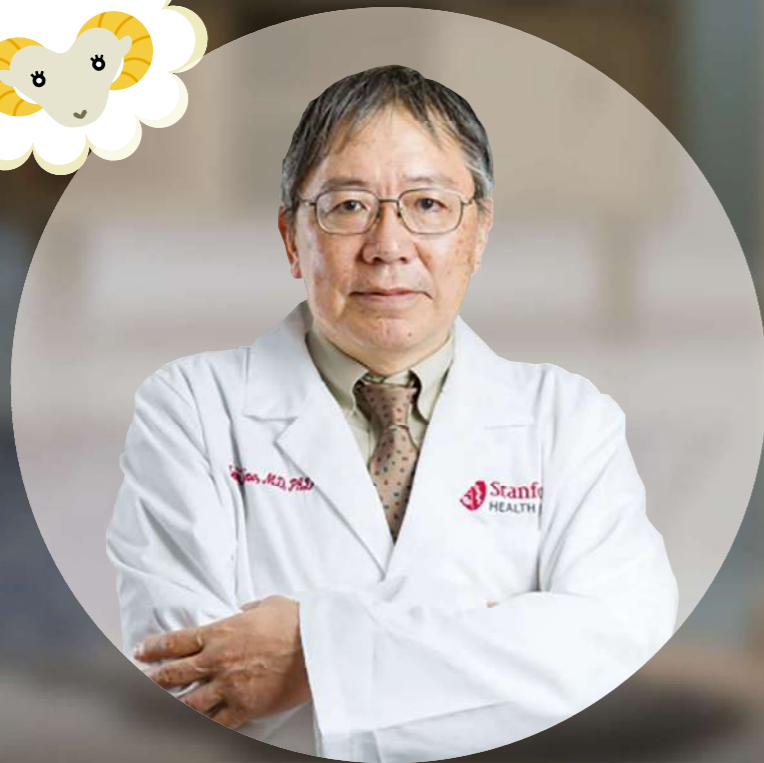
スタンフォード大学は世界に先駆けて

医学的な見地から「睡眠」の研究をはじめた機関で、

今では「世界最高の睡眠研究機関」といわれています。

「眠っているのに疲れがとれない」「目覚めが悪い」…

それは、あなたの眠り方が間違っているからかもしれません。



1

人生の3分の1は
睡眠時間!?

3

3分の1の時間を
「しっかり眠る」ことで
3分の2の生活が大きく変わります。

睡眠に大切なのは 「量」ではなく 「質」!

質を確保できなければ、
その睡眠は「負債」を抱えることになる。

睡眠は、ただ長く眠ればよいということではありません。

十分な睡眠時間の確保が難しい人は、

「質のよい睡眠」をとって睡眠負債を返済することで、脳や体の調子を整えましょう。

健康面だけではなく、日々のパフォーマンスも上がります。

「質のよい睡眠」とはどんな睡眠?

「睡眠負債」とは何?

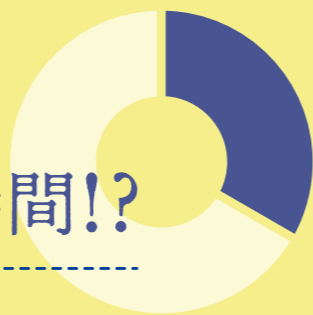
睡眠を正しく学び

健康になる眠り方を
今日からはじめましょう!



Contents

2 人生の3分の1は睡眠時間!?



睡眠に大切なのは
「量」ではなく「質」!

4

講座

1



教えて! 西野先生

7 眠ることは命を守ること!

- 8 人はどうして眠るの?
- 9 眠る時間が短くても平気?
- 10 眠っても疲れがとれないのはなぜ?

講座

2



教えて! 西野先生

いつも寝不足…

11 それは睡眠負債!

- 12 あなたも気づかないうちにたまっているかも…「睡眠負債」
- 14 睡眠負債は脳や体にダメージをもたらす
- 16 睡眠負債を返済するために「睡眠の質」を高めよう
- 18 「眠りはじめの90分」を深い眠りにするために
- 22 深い眠りにするためにはよい覚醒も大切
- 26 どうすればいい? 睡眠Q&A
昼食後に襲われる眠気/会議のときの眠気/昼寝の時間

講座

3



教えて! 西野先生

こんなときは

27 睡眠障害を疑おう!

- 28 不眠症
- 29 過眠症
- 30 概日リズム睡眠障害がいじつ
- 31 睡眠時無呼吸症候群
- 32 むずむず脚症候群
- 33 防ぐことはできる? 睡眠Q&A
寝言/歯ぎしり/金縛り
- 34 あとがき



講座

1

教えて! 西野先生



眠ることは 命を守ること!

あなたも気づかないうちにたまっているかも…

「睡眠負債」

睡眠負債は、いわば“眠りの借金”。一時的に足りないのではなく、睡眠不足が慢性化し、気づかないうちに蓄積された状態です。

「睡眠不足」と「睡眠負債」は似て非なるもの

夜更かし後の1日は、頭がボーっとして倦怠感があったのに、その日の夜にしっかり眠ると、頭も体もスッキリ!そんな経験はありませんか?
これは「睡眠不足」。睡眠が一時的に足りておらず、その後長めに眠ることで不足分を取り戻せる状態です。

一方で、「睡眠負債」は、睡眠不足が慢性化して蓄積した状態で、脳や体に深刻な問題を引き起こしてしまいます。

人はそれぞれ一定の睡眠時間を必要としており、それより睡眠時間が短ければ、不足分が蓄積されてしまいます。借金を重ねると雪だるま式にふくらんで、返済のめどが立たずに借金地獄に陥るように、睡眠不足が重なると簡単には解消できず健康に悪影響をもたらしてしまうのです。

全然眠った気がしない…



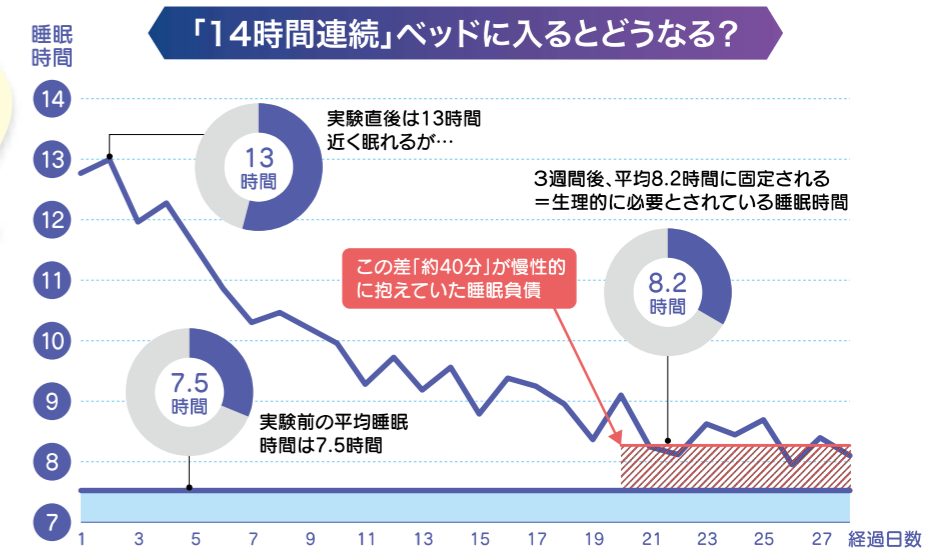
睡眠負債はすぐには返済できない 40分の睡眠負債の返済にかかった時間は3週間

平均睡眠時間が7.5時間の健康な人に、毎日14時間好きなだけ眠ってもらった結果、最初のうちは13時間近く眠っていたものの、徐々に睡眠時間が短くなり、3週間後には8.2時間で固定されました。

つまり、本当に必要だった睡眠時間は8.2時間であり、これまで毎日40分の睡眠負債を抱え、その返済に14時間ベッドにいる状態を3週間も要したことになります。

寝不足だからと週末に寝だめをしても、蓄積された借金の一部を返済することしかできないわけです。

平均睡眠時間が7.5時間でも本当に必要だった睡眠時間は8.2時間



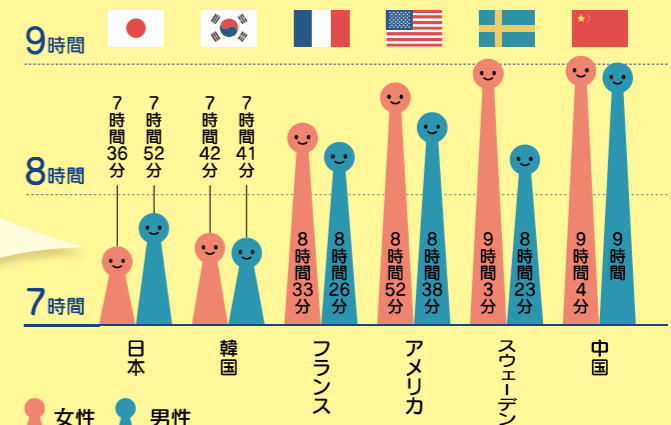
資料: Dement, W.C., Sleep extension: getting as much extra sleep as possible. Clin Sports Med, 2005. 24 (2): p. 251-68, viii.

COLUMN 一コラム

日本人の睡眠時間は世界最低レベル!?

日本人の平均睡眠時間は6時間以上7時間未満の割合がもっとも多く、世界でも最低レベルといわれています。しかも、日本人の約5人に1人が「睡眠で休養が十分にとれていない」と感じていることから、日本人の多くが「睡眠負債」を抱えていると考えられます。

平均睡眠時間の国際比較



出典: Average minutes per day spent sleeping in OECD countries plus China, India and South Africa by gender, as of 2016 (OECD)