



2017/10



第142号

みなさん睡眠負債って聞いた事がありますか？お金の負債も大変ですが、睡眠不足が蓄積してしまうと、体に様々な悪影響が生じていてしまいます。

睡眠負債

睡眠負債とは・・・
僅かな睡眠不足が積み重なる状態



日本人のおよそ4割が、睡眠時間6時間未満で睡眠不足状態です。睡眠負債がたまっていると、自分では気づかないうちに仕事や家事のパフォーマンスが落ちてしまったり命にかかわるような病気のリスクが高まってしまったりする可能性があります。

*集中力・注意力

◎徹夜グループと睡眠時間6時間のグループに分け集中力・注意力の変化を比較しました。

☆徹夜グループ⇨初日、2日目と成績が急激に下降して脳の働きが急激に衰えました。

☆6時間睡眠グループ⇨最初の2日間はほとんど変化ありませんでしたが、その後徐々に脳の働きが低下。2週間後には、徹夜グループの2晩経過後とほぼ同じレベルになってしまいました。

★じわじわと睡眠不足が蓄積した場合、脳の働きの衰えを自覚していない場合があります★

*この研究がアメリカで行われたものですが、人によって必要な睡眠時間は違うので、必ずしも6時間睡眠が体に悪影響を及ぼすというものではありません。

*癌との関係

がん細胞を攻撃するはずの免疫細胞が、睡眠不足の場合がん細胞の増殖を手助けする可能性があります。

⇨睡眠負債は、免疫システムの働きに影響を及ぼし、結果としてがんのリスクを高めている可能性があります。

*認知症との関係

睡眠中にアミロイドβと呼ばれる脳のごみが排出されます。アミロイドβは、認知症の最大の原因であるアルツハイマー病の原因物質で、発症の20-30年前から蓄積してしまうため、数十年先の認知症のリスクを高める可能性があります。

★睡眠負債があると分かったら★

☆睡眠が6時間以下であれば、少しでも睡眠時間を延ばせるように生活習慣を見直しましょう。

☆週末に寝だめをするのは、日常生活リズムを崩す事になり、逆効果になることがあります。

また、高齢の方は必ずしも7.8時間寝る必要はありません。意識しすぎてそれ自体がストレスになって不眠に繋がることもあるので気を付けて下さい。



卒業生
誕生☆☆

先月、久しぶりにCPAP卒業された方が見えました。頑張ってダイエットに取り組み、無事CPAPを卒業することができました。来月号で特集を組みます！！

今月のひとこと

文責：鋤柄



鋤柄

睡眠に関して皆さんに情報を提供する際、自分自身良い睡眠がとれているのかな、と思う時があります。私の場合は、寝る直前まで何か食べてしまっているため、良好な睡眠と胃への負担軽減のためにも気を付けなければいけないな、と思っています。

* 毎月必ず受診して下さい
(第2木曜のCPAP外来の場合にはCPAPもお忘れなく！)

発行：渥美病院
生理検査室