

「睡眠負債」について

「睡眠負債」は、アメリカの大学の研究者によって名づけられた言葉で、一晩あたりの睡眠不足は僅かだったとしても、それが続くと、その睡眠不足が負債とか借金のように積み重なり、疲労や心身の健康リスクを上げるだけでなく、作業効率の低下という「ツケ」が徐々に増えていき、生産性の低下、事故やエラーのリスクを高めてしまうというものです。

アメリカの研究では、7日間睡眠不足が続くと、その後3日間8時間の睡眠を続けても十分に疲労は回復しないことが示されています。この実験結果は、睡眠不足が続いて蓄積されると、疲労回復は難しくなることを示しています。

日本では、平日の睡眠不足を補うために、週末に睡眠をまとめてとる「寝だめ」をする人が多いです。「寝だめ」は決して無効ではありませんが、「寝だめ」だけでは睡眠不足に伴う疲労の回復には不十分であることが示されていますし、休日に朝寝坊すると、体内時計がズレてしまい、寝つくことのできる時間が遅くなり、月曜日の朝から水曜日くらいまで眠気が強くなってしまいます（土日が休日という前提）。

睡眠不足による疲労の蓄積を防ぐためには、毎日、必要な睡眠時間の確保に努めることが大切です。必要な睡眠時間は、年齢や日中の活動量により個人差はありますが、6時間以上8時間未満のあたりにあると考えるのが妥当だと考えます。その時間内で「日中の眠気で困らない程度の自然な睡眠」を目安にしてください。