

すいみんふさい 睡眠負債ってなあに？

平成29年の流行語大賞が、先月発表され、大賞に「付度」と「インスタ映え」が選ばれましたが、「睡眠負債」や「〇〇ファースト」といった言葉が、トップテンに入っていたのをご存知でしたか。

昨年、「アメリカファースト」や「都民ファースト」という言葉が、連日のように報道されていきました。また、「睡眠負債」は、日々の睡眠不足が借金のように積み重なり、心身に悪影響を及ぼす恐れのある状態を言うそうです。

時間を気にせずにおもう存分、眠れる環境で寝たときの睡眠時間とふだんの平均的な睡眠時間との差が、「睡眠負債」にあたります。

休日に長く寝てしまうのもこれと関係があるようです。

仕事や家事で忙しく、寝つきが悪いと睡眠時間は短くなります。

こうして睡眠負債が、たまり続けると注意力や集中力が下がります。

結果、仕事の能率や生産性が低下する他、がんや認知症、うつ病発症のリスクも増えるそうです。

自決未遂者を対象とした厚生労働省の調査では、約8割の人が睡眠に問題を抱えています。

逆に、スポーツコーチが選手に、できるだけ睡眠時間を増やすように指示すると、走る速さやシュートの成績が上がったそうです。

心身の健康のために睡眠はとても重要で、疲労回復や免疫力を強化し、健康で文化的な生活を送る上でも非常に大切です。

できるだけ睡眠時間を多めに取り、睡眠負債をためず、日々、健康に過ごすことで、心身の病気や老化の予防になるだけでなく、自尊心も高まり、かけがえのない存在として、自分も他人も大切にできます。

今年、そんな「健康ファースト」の年にしてみませんか。

うだしじんけんけいはつかつどうすいしんほんぶ
宇陀市人権啓発活動推進本部