

「睡眠負債」

公益委員 田中 佐和子

テレビで、「睡眠負債が危ない～"ちょっと寝不足"が命を縮める～」という番組を見ました。たまたまではなく、最近「睡眠負債」とか「睡眠債務」という言葉を見聞きして、興味があったからです。

「負債」や「債務」といえば、一般的には借金です。「睡眠負債」は、もともとアメリカの睡眠科学の専門家が提唱した「Sleep Debt（睡眠負債）」が直訳されて、使われるようになった言葉だそうです。

よく言われる「睡眠不足」が一時的なものとする、「睡眠負債」は、日々の寝不足は少しずつでも、それが積み重なることによって、脳や体にダメージが蓄積されていく長期的な問題のようです。

番組では、6時間睡眠を2週間続けた時点の脳の働きが、二晩徹夜した後と同程度にまで落ちたという実験結果が報告されていました。

そして、何よりも問題なのは、徹夜した場合は強い眠気という自覚症状があるのに対し、6時間の睡眠をとっている場合は、ほとんど眠気を感じず、能力の低下に自分では気づくことができないということでした。

そのため、「睡眠負債」を抱え、実際には注意力や集中力が低下していてもそのことを自覚できず、運転をミスして重大な事故を引き起こすこともあるそうです。

これには、自分自身思い当たることがありました。最近運転中に車をぶつけてしまったのですが、頻繁に通っている道で目も開いていたのにもかかわらず、どうしてぶつけてしまったのか全くわからなかったのです。

このところ、自分の感覚よりも仕事や家事に時間がかかるような気がしたり、長時間車の運転をしている時に、眠気とは違う意識レベルが落ちるような感覚がすることがあり、年齢のせいかな、疲れのせいかななどと思っていたのですが、「睡眠負債」も一因だったようです。

というのは、「睡眠負債」を解消すべく、日々少しずつ返済を心がけるようにしてから、最近感じていた不調が徐々に改善されてきたからです。

ここでいう返済は、毎日の就寝時間を少し早めて睡眠時間を1時間くらい長くしたことです。

週末の寝だめでは、平日たまった「睡眠負債」を完済することはできず、かえって睡眠リズムを崩すので、日々少しずつ返済するほうがよいそうです。

よく言われる「睡眠の質」も確かに重要ですが、睡眠は一定の「長さ、量」を確保することが必要とのことです。

番組を見ながら思ったことは、当たり前ですが、人間は機械ではないのだということでした。必要な睡眠時間は人それぞれで、「睡眠負債」の解消まであと何時間とはかれるものでもないの、自分の脳や体の状態をよく観察していくしかないように思います。

借金の負債は、債務超過になれば、最終的には自己破産して債務整理というこ

とも可能です。私の自損事故も幸い車の修理代ですみました。

しかし、「睡眠負債」の債務超過が体の限界をこえると、強制的に債務整理をされて命に関わることにもなりかねません。

「睡眠負債」の兆候に思い当たる節のあるかたは、少しずつ返済を始めてみてはいかがでしょうか。