

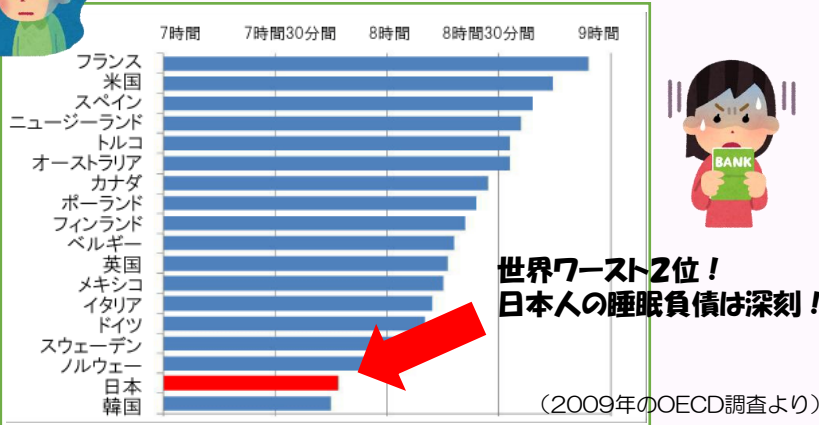
# 放っておくと怖い！「睡眠負債」

京都自動車健康保険組合

わずかな睡眠不足が、まるで借金のようにじわじわ積み重なる「睡眠負債」。命にかかわる病気のリスクを高めて、日々の生活の質を下げていることが明らかになってきました。

## “睡眠負債”とは？

### 各国の平均睡眠時間



「ただの寝不足」と思ったら大間違い！

一時的な睡眠不足であれば、ぐっすり眠ることで調子を取り戻すことができますが、慢性的に睡眠が足りていない場合、不足した分を取り戻すのが間に合わず、いつの間にか健康に深刻な影響を与えている可能性があります！

### “睡眠負債”で高まる危険とは？

注意力の欠如

肌荒れ

免疫低下

肥満

認知症

がん

## 自分でできる“睡眠負債”チェック！

①電源OFF



②遮光カーテンを引く



週末の朝、いつも通り目覚めても、二度寝して眠り続ける

③家族に声をかけないよう頼む



普段より2時間以上睡眠時間が長ければ赤信号！！

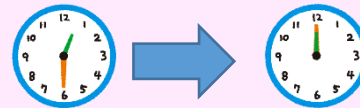
他にもこんな症状はありませんか？

- ✓ 最近、朝の目覚めが悪くなった
- ✓ 最近、夜の寝つきが悪くなった
- ✓ 昼間に強い眠気を感じるようになった
- ✓ 夜中に何度も起きてしまうようになった
- ✓ ちょっとしたことでもイライラする



## “睡眠負債”完済の秘訣

負債は毎日コツコツ返済！



• 就寝時間を30分早める！



一括返済はできません！！

睡眠の質を高めよう！

- 就寝2時間前は静かに
- 入浴は就寝30分前に
- ベッドでスマホを操作しない

眠りについてからの90分間に深く眠るのが大切です！



「パワーナップ」を活用！

※ パワーナップとは、短時間の昼寝のこと

- 30分以下の睡眠を15時までに
- カフェインを含むコーヒーや緑茶を飲んでから寝ると目覚めスッキリ！

