

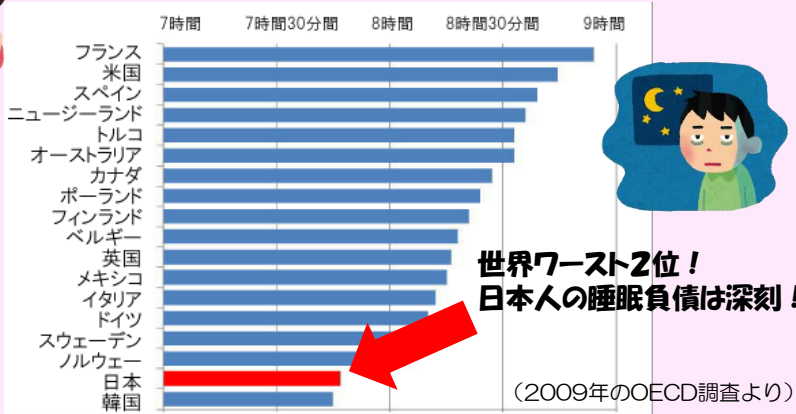
# “睡眠負債”

眠りを変えれば、カラダが変わる！

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るのです。

### “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！

電源OFF



遮光カーテンを引く



家族に声をかけないように頼む

週末の朝、いつも通り目覚めても、二度寝して眠り続ける

普段より2時間以上睡眠時間が長ければ赤信号！！

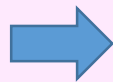
他にもこんな症状はありませんか？

- ☑ 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！

眠りについてからの90分間に深く眠るのが大切です！

- ・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



「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！

