



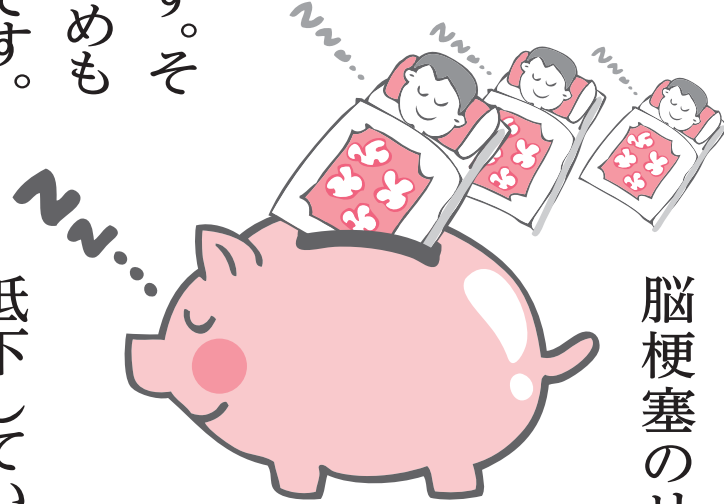
日常的に睡眠時間が足りていないため、休みの日などに寝だめをしたいのですが、寝だめは効果があるのでしょうか。



睡眠負債など、十分な睡眠を取らないこと

で、認知症やうつ病、動脈硬化を原因とする脳卒中や心疾患の発症リスクが高まることが指摘されています。個人差もあります。特に

働き盛り世代は7〜8時間睡眠が推奨されていても、なかなか睡眠時間が取れないこともあります。そんな場合、寝だめも悪くないようです。正式な医学用語ではキヤッチアップ睡眠といって、今までは、あまり効果はないといわれていますが、最近、アメリカで3400人を対象とした健康調査が発表されました。それによると、週



末に1時間以上の寝だめをした人は、そうでない人と比較して心臓病や

脳梗塞のリスクが低下し、特にこの効果は、睡眠時間6時間以下の人に強く認められ、リスクは6割以上も低下してました。寝だめの方法は、寝る時間に合わせるよりも起きる時間に合わせて、早め寝る方が睡眠リズムを崩さずに良いようです。寝だめは効果があり、決してね、ダメということはないようですよ。



朝倉病院
理事長/院長
田辺 裕久さん