

皆さんは、「秋の睡眠の日」をご存じでしょうか？
「ぐっ（9）すり（3）」の語呂合わせから、9 月 3 日は「秋の睡眠の日」として、日本睡眠学会や睡眠健康推進機構により制定されました。
健康的な毎日を送るためには、睡眠時間の長さだけでなく、「ぐっすり休めた」と感じられる質の良い眠りも大切です。今回は、睡眠の基本を見直しながら、今日から実践できる快適な眠りのコツをご紹介します。

●「寝だめ」で睡眠は取り戻せる？

平日の睡眠不足を、休日にたっぷり眠って取り戻す。多くの人が自然に行っている「寝だめ」ですが、実はそれだけでは補いきれないことがわかってきました。日本人の睡眠時間は、調査対象となった OECD33 カ国の中で最も短いと報告されています。

●睡眠不足のサインに気づこう

平日にたまった睡眠不足（睡眠負債）は、休日に長く眠っても完全には返せません。
週末だけ生活リズムが後ろにずれるのは、頻繁に海外へ旅行するのに似た状態で、「社会的時差ボケ」と呼ばれます。
平日に 6 時間以上眠れている人なら、休日 1 時間ほどの寝坊はむしろ役に立ちます。
一方、平日が 6 時間未満の人は、寝だめをしても健康上のリスクは十分には下がらないことが示されています。
休日に 2 時間以上眠らないと足りない、というときは、平日の睡眠が不足しているサインです。

●大切なのは平日の睡眠時間と「休まった感覚」

働く世代では、6 時間以上を目安に睡眠時間を確保することがすすめられています。適切な長さには個人差があり、おおよそ 6～8 時間が一つの目安です。
しかし、長さだけがすべてではありません。朝目覚めたときの「しっかり休まった」という感覚（睡眠休養感）は、睡眠の質を映す指標とされています。
何時間眠れたかは、自分では意外と正確に測れないものです。数字に一喜一憂するより、朝起きたときに感じる休養感を手がかりに、しっかり休めているかどうかを確認してみましょう。

●質の良い睡眠をとるために

今日から取り入れられる快眠のコツをご紹介します。

・休日の寝坊は「平日プラス 1 時間」ほどにとどめ、起きる時刻を大きくずらさないようにしましょう。
・就寝の 1～2 時間前に入浴すると、いったん上がった体温が下がるときに眠気が訪れ、寝つきやすくなります。
・夕方以降のカフェインや、寝る前のお酒は控えめに。お酒は寝つきを助けるように思いますが、夜中に目を覚ましやすくします。
・日中に体を動かしてみましょう。寝つきがよくなり、途中で目覚めにくくなります。