



睡眠時間を削ってがんばっている方へ 睡眠負債のお話

十分な睡眠時間が確保されないと、「睡眠の負債」がたまります。
できれば毎日、少なくとも1週間単位で、返済計画を立てましょう。

睡眠負債の返済方法

その1 最低でも
毎日5～6時間以上は
睡眠時間を確保



午前中の眠気がでないことを目安に、
最適睡眠時間を把握しましょう。しつ
かり眠った翌日の集中力は、ご自身で
も驚くほどかもしれません。

その2 15分以内の日中の仮眠で
少しずつ補う



15分以内の仮眠

夜間の睡眠が足りない時は、昼休憩
などを利用して、15分以内の仮眠で
補いましょう。横になる必要はありま
せん。目を閉じて座って休む方が、15
分ですっきり起きられます。アイマス
クなどで光を遮断するとより効果的
です。

その3 まずは週1回「早寝の日」を作る

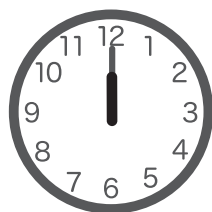


毎日夜遅くまでがんばっている方も、
休日の前夜や水曜日などに、早く寝る
日を作りましょう。起床時刻を遅らせ
るより、就床時刻を早める方が体にや
さしくおすすめです。

何時間寝たらよいか？

必要な睡眠時間には個人差がありますが、睡眠不足による問題が生じない睡眠時間の目安は、ほとんどの成人で少なくとも6時間半以上とされています。一人ひとりに適した睡眠時間を判定するには「午前中の眠気がないこと」を目安にしましょう。

翌日の都合に合わせて起床時刻をセットするように、起床時刻から逆算して必要な睡眠時間を確保できるよう就床時刻もセットすると、睡眠負債の蓄積を予防できます。



就床時刻を決定

起きる時間から逆算

午前中の
眠気がない程度が目安



「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修：豊島礼子／看護学修士（広島大学大学院医歯薬保健学研究科成人看護開発学）
森山美知子氏の下、働く人の慢性疾患ケアについて研究を進める。



アクサ生命保険株式会社

〒108-8020 東京都港区白金1-17-3
TEL 03-6737-7777（代表）

www.axa.co.jp/

お問合せ先・担当者