

睡眠負債

2017年11月

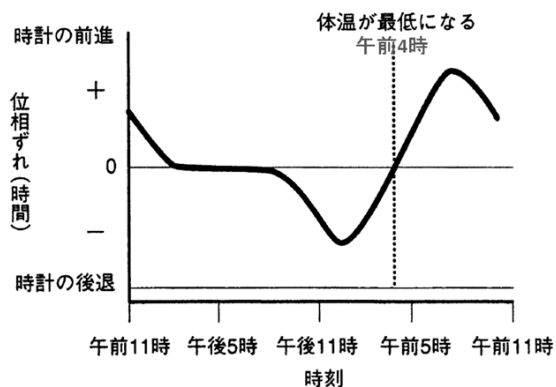
最近はやりの「睡眠負債」、ウィキペディアで調べてみますと、「スタンフォード大学の研究者により提唱された言葉で、日々の睡眠不足が借金のように積み重なり、心身に悪影響を及ぼすおそれのある状態。僅かな睡眠不足が積み重なり「債務超過」の状態に陥ると、生活や仕事の質が低下するだけでなく、うつ病、がん、認知症などの疾病に繋がるおそれがあるとされる」とあります。欧州の睡眠学者レネバーグの提唱した「社会的時差ボケ Social jetlag」と基本的に同じもの。やはり「睡眠負債 Sleep debt」の方のインパクトが強く、印象操作が得意な米国的な戦略を感じます。

さて「睡眠負債」の考え方は日々の睡眠不足が合算されて睡眠の借金になるというもの、「社会的時差ボケ」では例え睡眠時間が足りていても寝る時刻によって睡眠不足になる恐れがあると、ニュアンスが異なっております。それは、「社会的時差ボケ」は体内時計と社会時間との差を意識しているため、「体が寝たいときに寝てあげないと寝たことにならない」と考えるからです。

左下の図は体内時計の基準時刻とクロノタイプとがほとんど一致することを示します。そして左上の図は体内時計の基準時刻（クロノタイプ）を境に体内時計が光によって調整される時間的方向が逆転することを示しております。この理屈を知っていると、安易に早起きがいいとは言えなくなります。

ヒトの典型的な位相反応曲線(PRC)

Kreitzman (本間徳子訳)



CBTnadir vs MSF

