

かわら版

第298号



Quality of Life

日本予防医学協会

2024.9発行

休み明けに気をつけたい、社会的時差ぼけ！？

休日にゆっくり休んだはずなのに、休み明けに体がだるい、気分が落ち込む、という経験がありませんか？その原因は、ソーシアルジェットラグ(社会的時差ぼけ)かもしれません。特に、連休明けには、そのような悩みを抱えていらっしゃる方が多くみられます。そこで今回は

「ソーシアルジェットラグ」

に関するお話です。

★ソーシアルジェットラグとは・・・★

ソーシアルジェットラグとは、ドイツの時間生物学者 Roenneberg (ローエンバーグ)らが二〇〇六年に提唱した概念で、平日と休日の睡眠時間に差が生じることで、生活リズムの乱れで、心身の不調をきたすことを言います。



一日は二四時間周期ですが、体内には脳と各内臓に周期の異なる複数の時計(体内時計)が存在するため、太陽の光や食事などで日々リセットする必要があります。しかし、睡眠時間に差が生じることで、リセットが上手くできず、生活リズムが乱れていきます。

平日の睡眠不足を取り戻そうとして、休日に「寝だめ」をする人は少なくありませんが、このような習慣で、実際には眠りを「ためる」ことはできません。(※1)

そして、このような生活は、肥満や糖尿病などの生活習慣病、血管障害や心血管系疾患、うつ病の発症リスクとなることが報告されています。(※1)

最近では、交代勤務者だけでなく、日勤者においても休日と平日の睡眠時間帯が異なることでソーシアルジェットラグが起こると言われているため、誰しもが注意する必要があります。

★ソーシアルジェットラグの要因 (※2)★

〔外的要因〕
交代勤務や長時間通勤、政府が昨年から施行している夏季の朝型勤務(欧米のサマータイムに類似)などの外的要因に起因する場合があります。実際、国内の働く世代の三十%以上は六時間以下の短時間睡眠者であり、睡眠時間が圧縮される原因の多くは長時間労働や通勤事情など社会時刻上の制約によりです。

〔内的要因〕
生まれつきロングスリーパーの方やクロノタイプなど内的要因(体質)でソーシアルジェットラグが生じることも少なくありません。成人の約三〇%を占める夜型の強いクロノタイプはソーシアルジェットラグの代表的なハイリスク要因です。

★クロノタイプとは・・・★

クロノタイプとは、いわゆる朝型・夜型のことであり、成人の約一〇%が強い夜型、約二〇%が夜型を示し、約四〇%が中間型、三〇%弱が朝型です。(※3)約五〇%が遺伝的に決定されると言われていますが、年齢が上がるにつれて朝型傾向になるなど、年齢や性別、社会的制約や環境により変化します。(※4)

また、睡眠習慣に強く影響し、就寝時刻・起床時刻は朝型・中間型・夜型の順に遅くなります。(※3)そのため、夜型では朝型もしくは中間型に比べて睡眠時間が短くなり、平日に不足した睡眠時間を補うために寝だめをすることで体内時計が乱れやすくなります。

クロノタイプは朝型夜型質問紙により診断できます。興味のある方はチェックしてみてください。

朝型夜型質問紙

https://www.sleepmed.jp/q/meq/meq_form.php



★時差ぼけチェック★

平日と休日の就寝・起床時刻を書き出してみましょう。中央時刻の差がソーシアルジェットラグとなります。



例えば…
平日…一時就寝・七時起床 休日…二時就寝・一〇時起床

この場合、平日の中央時刻は四時、休日の中央時刻は六時のため、ソーシアルジェットラグは二時間です。

★これで時差ぼけ解消！★

①平日に数十分ずつ早寝、もしくは早起きをする

例えば、休日に二〜三時間遅く起床する人は、平日の5日間は毎日二〇〜三〇分ずつ早起きをする。いざ早く寝ようと思ってもなかなか寝付けないので、早起きの方を心掛けるように

②休日の朝も平日と同じ時間に起きて、日中に昼寝をする
昼寝は、夜の睡眠に影響を与えないよう、昼食後から午後三時の間で一五分〜三〇分以内にする

③日中に太陽光を浴びる
太陽光を浴びることで体内時計がリセットされ、夜に眠気をもたらすメラトニンというホルモンの分泌が促されます

★最後に・・・★

せっかく楽しんだ休日も、その後に体調を崩してしまつと、もつたいないですね。楽しむ時は楽しむ！休む時は休む！メリハリをつけて仕事もプライベートも充実させましょう！【一】



※今回の記事は次の資料を参考として作成しました。

①『健康づくりのための睡眠ガイド 2023 RECOMMENDATION』成人版

②三島和夫『睡眠関連障害と全身性疾患をめぐって』社会的シフトワークがもたらす健康リスク』2016

③『日本内科学雑誌』105巻10号

④三島和夫『社会的シフトワークと睡眠』2019

⑤『学術的動向』

⑥早田敦子、内匠透『4概日リズムセクローノタイプと気分障害にかかわるストレスレジリエンス』2021 日本生物学的精神医学雑誌 32巻4号 (2021) Japanese Journal of Biological Psychiatry Vol.32, No. 4

毎月タイムリーでホットな情報を無料のメールマガジンにて発信しています。

健康づくりかわら版

検索

