

睡眠日誌とその記入法

自分の睡眠の状態、睡眠負債量、生体リズムの乱れ、それによる気分や体調の変化を把握するために、まずは14日間の睡眠日誌を毎日つけてみましょう。睡眠や気分、体調についての記憶は、日々の習慣であるため、数日もたつと不確かなものになりやすいのです。眠りから目覚めたら昨夜の眠っていた時間帯と眠りの途中で目が覚めた時間帯（中途覚醒）を日記のように記録してみましょう。眠っていた時間帯を30分単位で塗りつぶすと、空いた時間帯が中途覚醒の時間帯になります。中途覚醒の時間帯は、はっきり目覚めてしまった時間帯で十分です。この睡眠日誌は、14日間全体の睡眠の状態を把握するためのものです。細かいことは気にしないようにしましょう。さらに、昨日の一日の気分と自分が感じた体調（主観的な体の状態）が全体としてどうだったかも、同時に記録しておきましょう。○、△、×程度の評価で十分です。あまり悩まずに、直感的につけると結構正しいのです。

次に、昨夜の睡眠時間を、マスを数えて記入しましょう。最小のマスのひとつ目は30分です。この睡眠日誌は午後0時（24時間表記の昼の12時）から始まっています。

過去14日間の平均睡眠時間、睡眠のパターン、気分や体調の状態がわかります。寝ついた後の中途覚醒がどのくらいで、どのような時間に目覚めていたかを自分の目で見て認識することもできます。また、どの曜日の日中に気分が落ち込んでいたか、体調が悪かったのか、その前の睡眠の状態はどうだったかを目で見ることができます。2~3日睡眠日誌を記録したら、睡眠負債の蓄積量も計算して記入しましょう。大多数の人が、健康で脳の状態もすっきりと生活できる睡眠時間は7時間前後です。とりあえず、7時間を適正な睡眠時間として睡眠負債量を計算します。最初の日の睡眠時間が6時間ならば、1日目の睡眠負債量は1時間、2日目の睡眠時間が5時間30分（5.5時間）ならば、2日目の睡眠負債累積量は1時間+1.5時間で2.5時間になります。3日目に8時間の睡眠を取っていれば、睡眠負債を1時間返済したことになり、睡眠負債累積量は2.5時間-1時間で1.5時間です。

睡眠負債が蓄積し限度を超えれば、多くの人で日中の脳の働きが低調になります。倦怠感やだるさ、強い眠気や居眠りに襲われる。集中力や注意の維持が難しい。仕事でのミスが多い。ど忘れや記憶の引き出しがスムーズにできない。やる気がでない、気分が落ち込む。逆に過度に緊張しやすく焦燥感に襲われることもあります。肩こりや頭痛に悩まされることもあるでしょう。緊張するとお腹が痛くなるストレスが原因の過敏性腸症候群（IBS）になりやすいことも指摘されています。また、運動しても心拍数がすぐに上がってしまい、苦しくなって運動を続けにくくなります。睡眠負債がどれくらい蓄積したら限度を越えてしまうかは人それぞれです。同じ人でも体調や状況、年齢によっても変わってきます。睡眠日誌を記入することで気づくことが多いのです。限度を超えそうになったら、次の週は睡眠負債解消週間として、睡眠時間の確保を第一にして、生活を組み立て直すと良いでしょう。睡眠負債が蓄積していそうならば、危険な作業を避ける、あるいはエラーを起こすリスクが高くなっていることを十分に認識して注意す

ることも可能です。

睡眠中点は、自分の生体リズム（主に概日リズム）の乱れを、とりあえず簡便に把握する方法として考案されています。睡眠中点は入眠から起床までの区間の中間点の時刻です。23:30に就眠して6:00に起床した場合の睡眠中点は2:45になります。睡眠中点に2時間以上の差があれば、社会的時差ボケ（social jet-lag）が生じている可能性があります。

睡眠日誌をつけることで自分の体調によるリスクを管理できます。就寝時刻がバラバラで2時間以上も違っている夜が多い。休日の起床時刻が平日とくらべて2時間以上も遅いことがよくある。睡眠中点に2時間以上の差がある。このようなことが続くと、体が時差ボケ様の状態に陥りやすくなります。睡眠時間を十分にとれているのに、日中に強い眠気や居眠りに襲われる場合は、睡眠の質が悪化してことも多いのです。睡眠日誌を毎日つけることで、はじめて気づくことができます。さらに、毎日の仕事の進行具合や日中のパフォーマンスのレベルについても、一定の基準を作って記録しておけば、自分のパフォーマンスが前夜あるいは数日間の睡眠の状態に影響されていることに気づかされることもあります。睡眠日誌は、睡眠が自分の心身の状態に及ぼす影響への気づきと、睡眠習慣を改善することで自分の能力を最大限に発揮するための手軽で有効な手段でもあるのです。

睡眠日誌（記入サンプル）

当日		翌日											S	M	P	D	H													
月日	曜日	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22						23	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
10月12日	水	◎																								5	X	△	-2	4:00
10月13日	木	◎																								5	X	△	-4	4:30
10月14日	金	◎																								9	X	X	-2	7:00
10月15日	土		◎																							10	△	△	1	6:30
10月16日	日	◎																								6	○	△	0	4:45
10月17日	月	◎																								5	X	△	-2	4:00

■ 睡眠 ☒ 強い眠気 ◎ 食事

S 睡眠時間（眠っていた時間を30分単位で計算） M 気分 P 体調（主観的な体の状態） D 睡眠負債量 H 睡眠中点
 気分と体調は、一日のだいたいの状態を ○（よかった） △（少し悪かった） ×（悪かった）で記入
 睡眠負債量は、望ましい睡眠時間（仮に7時間）と取得できたその夜の睡眠時間の差の累積
 睡眠中点は入眠から起床までの区間の中間点の時刻（23:30に就眠して6:00に起床した場合の睡眠中点は2:45）

★上記の記入サンプルの例は、就寝時刻が遅く、そのため平日の睡眠時間が不足していて、睡眠負債を解消するために休日に遅くまで眠っている例です。平日の夕食の時間が遅いため就寝時刻が遅くなっています。休日に遅くまで眠っている時や起床が遅れた平日には朝食を取ることができず、代謝のリズムに乱れが生じていると考えられます。さらに、睡眠中点に2時間以上の差があり、月曜日には社会的時差ボケ（social jet-lag）が生じていた可能性があります。そのため、休日に十分な睡眠をとったはずなのに、翌日は全般的に気分や体調が良好でないと感じているのです。

参考図書

基礎講座睡眠改善学第2版（ゆまに書房，2019）、応用講座睡眠改善学（ゆまに書房，2013）、ビジネスパーソンのための快眠読本（ウェッジ，2016）、命を縮める「睡眠負債」を解消する（祥伝社，2018）

睡眠日誌

月日	曜日	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	S	M	P	D	H
				</																										