

脳ドック助成金、使用できる市町村が拡大！ 熊谷市・行田市・太田市・
深谷市・大泉町のみなさん！パンフレットをご覧ください！



今週の花言葉

瑠璃玉アザミ

敏感

パイナップル

完全

スターチェリー

欲望

松田院長からあなたへ 耳より情報！

■日本人の睡眠時間は先進諸国で最下位！平日の寝不足は認知症、うつ病のリスクにも 三島和夫 国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所睡眠・覚醒障害研究部部長
日本人は睡眠不足の人が多くはよく言われています。では、実際に睡眠はどれくらい必要なのでしょう。三島和夫先生のコラムを紹介します。

■必要睡眠時間と標準的睡眠時間

日中にたまった疲労や心身のダメージを回復するのに必要な睡眠時間、これを「**必要睡眠時間**」と呼びます。必要睡眠時間には大きな個人差があるため「〇時間以上眠れば大丈夫」という万人に通用する基準がない、というのが科学的に正しい答えだそうです。標準的睡眠時間とは、健康な人が実生活で眠っている時間のことです。Ohayonという米国の睡眠研究者によると「健康な人」の標準的睡眠時間は20代で約7時間半、70代では6時間弱とされています。

■「寝だめ」は体が発する悲鳴！！

平日の睡眠不足と週末の寝だめ（寝坊）でやり繰りして、「なんとかやれている」と思っている人が少なくありません。でも、それは睡眠不足の明確なサインで、実は体は悲鳴を上げているそうです。最近の研究では、**平日の睡眠不足と週末の寝だめを繰り返すライフスタイル自体が、生活習慣病やうつ病、認知症などのリスクを高めている**ことも明らかになっています。

★院長よりメッセージ

経済協力開発機構が実施した調査によると、加盟各国の平均睡眠時間は8時間25分。一方日本人の睡眠時間は7時間22分と加盟国中最短だそうです。今年は夏の訪れが早いですね。「必要睡眠時間」を取り、夏の暑さを乗り切りましょう♪