

「寝だめ」で疲れは取れる？ - 休日の睡眠と体内時計の関係 -

- 足りない睡眠を“まとめて補う”ことはできるのか？ -

「平日の睡眠不足を、週末にたっぷり寝て取り戻す」という人は多いですね。しかし、「寝だめ」で本当に疲労や眠気はリセットできるのでしょうか？その答えは、私たちの体内時計に隠されています。

1. 寝だめで回復できるのは“眠気”だけ？

睡眠不足が続くと、脳は慢性的に疲労状態となり、集中力や判断力が低下します。休日に長く眠ることによって一時的に眠気は解消されますが、体内時計のリズムが乱れ、翌週の寝つきが悪くなることもあります。

つまり、寝だめは「眠気のリセット」には有効でも、「疲労の完全回復」には不十分なのです。



2. 体内時計がズレると月曜がつらい理由

私たちの体には約24時間周期の「体内時計」があり、睡眠・体温・ホルモン分泌をコントロールしています。休日に昼まで寝ると、この体内時計が後ろにずれ、まるで時差ボケのような状態に。これがいわゆる“ソーシャル・ジェットラグ”と呼ばれ、月曜日に朝起きられない・ぼーっとする原因になります。



3. 質の高い“リカバリー睡眠”のコツ

寝だめに頼らず疲労を回復させるには、平日の睡眠リズムを安定させることが第一です。休日なるべく同じ時間に起き、午前中に太陽光を浴びることで体内時計が整います。どうしても眠い場合は、昼食後に20分程度の短い昼寝を取り入れるのがおすすめ。これは脳の回復を促し、夜の睡眠にも悪影響を与えない方法です。

理学療法士×SLEEPPLANNERとしてのポイント

寝だめは一見「体をいたわる行為」に見えても、実はリズムを乱す原因になりかねません。重要なのは“長く寝る”ことではなく、“毎日同じ時間に眠る”こと。リズムを保つことで自律神経とホルモン分泌が整い、結果的に心身の回復力が高まります。

理学療法士 SLEEP PLANNER 坪井正樹

健診・人間ドックオプション検査のご案内

ぐっすり脳波検査

InSomnograf®

睡眠の良し悪しは、自分ではなかなか分かりません。脳波計測と医師の眼で、睡眠を客観的に調べる検査です。

SAS検査ともスマホアプリとも異なる。これまでにない新しい睡眠検査です（脳波検査）。自宅で脳波を計測し、医師が評価することで、ぐっすり眠れているか、高精度に調べます。

検査でわかること

脳ぐっすり度

脳波計測により、睡眠の「量」と「質」を高精度に客観評価してスコア表示。脳が眠っている本当の睡眠時間や、睡眠安定度などから、ぐっすり眠れているかがわかります。スコアは翌朝スマホで確認できます。

高精度な睡眠グラフ

レム睡眠、ノンレム睡眠の量や割合を正確に調べ評価します。睡眠中に脳が起きている状態もわかり、客観的な不眠の有無を知ることができます。

専門家による睡眠総合判定、睡眠障害リスク判定

あなたの睡眠の良し悪しを専門家が5段階で評価。睡眠時無呼吸などの睡眠障害のリスクも調べます。自分では気が付いていない睡眠トラブルがみつかるかも。

専門家による睡眠改善アドバイス

評価結果に合わせて、あなた専用の睡眠改善方法を専門家がアドバイス。別冊の「睡眠改善アドバイス集」も参考に、睡眠改善に取り組みます。

▼ 詳細 ▼

