

# 規則的な生活習慣の勧め

皆さんは、規則正しい生活習慣で過ごしていますか。1週間で考えてみてください。

ブルーマンデーの対処方法 サラリーマンの方は、ブルーマンデーに悩まされているのではないのでしょうか。ブルーマンデーとは、月曜日の朝に仕事に行くことがつらく、非常に落ち込む現象です。

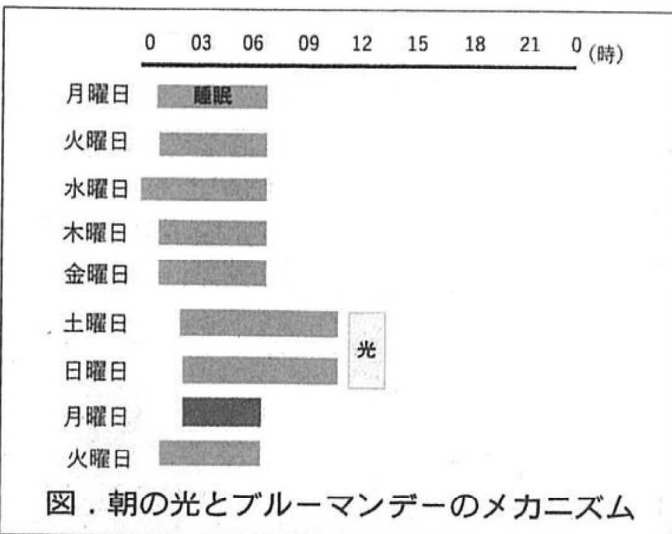
これは、月曜日から金曜日までに睡眠負債（睡眠不足の蓄積）が増え、その負債を埋め合わせる睡眠（リカバリースリープ）として土曜日・日曜日にお昼頃まで寝ていることで長時間の睡眠を取得し、睡眠負債や精神的ストレスを解消していることが原因です。土曜日・日曜日に平日のリズムを変えることで、ブルーマンデーは起こりません。

埼玉県立大学教授 久保田 富夫

また、朝起きた時に日光を浴びる時間も重要です。通常、太陽光で朝を認識し、その14時間後にメラトニンという睡眠に関係する物質が分泌され、2時間以内に眠りにつくようにプログラムされています（図・朝の光とブルーマンデーのメカニズム）。この対処方法ですが、可能であれば、土曜日・日曜日でも就寝・起床時間の生活リズムの変化を最



<22>



## 休日も就寝・起床の変化を小さく

小限にするかと思いきや、また、皆さまの職場でも水曜日がノー残業デーとなっている場合が多いと思います。これは週の中間に残業をなくすことで、早く睡眠をとる、睡眠負債を解消するために行われています。

そのため、飲みに行ったり、遊びに行ったりせず、早く帰って眠ることで、週前半の睡眠負債を解消できます。

高齢者の方の注意事項 高齢者の方は、どうしても一日中テレビを見てしまうなど、だからだと一日を過ごす生活になりがちです。そのため、自分なりに1日のスケジュールを見える場所に貼って、「見える化」しましょう。夜に寝るとき以外は、布団やベッドに入らないなどの環境の区別もメリハリがある生活に重要なことです。昼間に布団やベッドに入ると、うとうとと過ごしてしまい、夜間の睡眠の質が低下する原因になります。健康のため、これらのことを実践して、規則的な生活習慣を心がけてみてください。