

睡眠日誌の記入法

自分の睡眠の状態と睡眠負債量、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になりやすいものです。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、マス目を数えて記入しましょう。最小のマスのひと目は30分です。この睡眠日誌は午後0時（24時間表記の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に障害が生じてきます。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、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いいでしょう。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。

