

睡眠以保持健康

我讀過的一本關於健康的書叫做《史丹佛之道：最佳睡眠》。

以下將總結書中的一部分內容，介紹給大家。

睡眠負債”。

一般來說，睡眠不足被稱為 "睡眠剝奪"，但在睡眠研究者中，"睡眠債務" 一詞被使用。這是因為，就像欠債一樣，當睡眠得不到償還時，大腦和身體就無法做自己想做的事情，從而造成 "睡眠自我破產"。

欠下睡眠債的人處於非常危險的境地。與酗酒或吸毒不同，睡眠負債沒有任何法律規定，患者往往意識不到其危險性。

例如，睡眠欠債者會陷入微睡眠（瞬間打瞌睡）。這是指睡眠時間少於一到十秒鐘，據說是大腦的一種防禦反應。睡眠負債導致的微睡眠的問題在於，這種睡眠只持續幾秒鐘，無論是人還是周圍的人都不會意識到這一點。

如果駕駛者以 60 公里的時速行駛，失去意識 4 秒鐘，汽車就會失控行駛近 70 公尺。

在日本，很多人都患有 "睡眠不足症候群"，這是一種特別常見的睡眠負債。日本人的平均睡眠時間為 6.5 小時，但約有 40% 的人睡眠不足 6 小時。由於每個人所需的睡眠時間各不相同，因此，如果睡眠時間足夠就可以了。

然而，即使是睡眠不到 6 小時的日本人，實際上也希望睡 7.2 小時左右。日本人想睡的時間和實際睡眠時間的差距也比其他國家大。

另一個問題不僅是睡不著，睡太多。

2002 年對美國 100 萬人進行的一項調查發現，美國人的平均睡眠時間為 7.5 小時。六年後，對同樣的 100 萬人進行追蹤調查時發現，睡眠時間接近平均睡眠時間 7 小時的人死亡率最低。另一方面，睡眠時間較少的人在六年後死亡的可能性是睡眠時間達到 7 小時的人的 1.3 倍。

另據報導，"睡眠時間較短的女性 BMI（身體質量指數）較高，這表明她們肥胖"。這被認為是因為當她們不睡覺時，抑制暴飲暴食荷爾蒙 "瘦素" 就不容易分泌，而增加食慾的荷爾蒙 "胃泌素" 卻更容易分泌。同時，胰島素的分泌也會受到影響，導致血糖水平升高和糖尿病。

此外，睡眠不足還會導致心理健康惡化。沒有睡眠，交感神經系統就會一直處於緊張狀態，導致高血壓。憂鬱症、焦慮症、酗酒和藥物依賴的發生率也會增加，罹患失智症的風險也會增加。

然而，睡太多也是危險的：每天午睡超過一小時會增加失智症和糖尿病的風險。此外，睡得多的人和睡得少的人死亡風險一樣高。

因此，睡眠負債造成的損害是嚴重的。然而，反過來說，只要恢復睡眠負債就能顯著提高成績。

一項針對史丹佛大學男子籃球運動員的有趣研究要求 10 名球員在 40 天內每晚臥床 10 個小時，並研究這與他們白天表現的關係。然而，隨著時間的推移，球員們的表現明顯提高。40 天實驗結束時，運動員的成績又回到了實驗開始前的水準。這表明，睡眠是運動員提高注意力和思考能力、減少失誤的原因。

然而，現實情況是，許多人很難每天睡 7 小時。然而，週末睡懶覺並不足以解決睡眠欠帳問題。因此，在有限的時間內找到提高睡眠品質的方法非常重要。

這本書包含了許多重要訊息，介紹如何改善睡眠質量，以及睡眠對增強身體健康的重要性。

我知道日常生活中有很多壓力和困難，但我想在註意睡眠和飲食的同時，始終保持自

スタンフォード式 最高の睡眠

The Stanford Method for Ultimate Sound Sleep

スタンフォード大学医学部教授
スタンフォード大学睡眠生理学リズム研究所所長 **西野精治**



20万部突破!

「睡眠負債」の実態と対策に迫った

睡眠研究の最前線!

「究極の疲労回復」と「最強の覚醒」を
もたらす科学的エビデンスに基づいた、

睡眠本の超決定版!

世界最新データ満載!
テレビで
大反響

己の健康。

題目 スタンフォード式 最高の睡眠

書名 西野精治

出版商 サンマーク出版