

BRAIN MENTAL



ブレイン
メンタル
強化大全

精神科医

樺沢紫苑

SANCTUARY BOOKS

はじめに



新型コロナウイルスの流行により、世界的に多くの感染者、犠牲者が出ました。そして、経済的にもはかりしれない打撃、損失を受けています。

日本人が有史以来、これほどまでに「病気になる」ことに関心を持ったときがあったのでしょうか。おそらく歴史上、初のことだと思います。

「健康」であるためには、正しい情報を得て、きちんと自分の意思と行動で、積極的に病気を予防していかなければいけない。そんな時代がきたのです。

「健康」にはかけがえのない価値があります。そして、「健康な生活習慣」を維持することは、「病気になる」という他に、「脳のパフォーマンスを高める」という意味があります。

睡眠時間6時間以下の生活をしている人は、徹夜明けと同程度まで脳のパフォーマンスが下がっていますが、非常に残念なことに、働き盛りのビジネスマンの約半分が、そんな状態に陥っています。

「仕事が定時で終わらない」「仕事のミスが多い」「会社でなかなか評価されない」……こんな悩みを持つ方は多いのではないのでしょうか。

それは、あなたの能力が足りないわけではなく、睡眠不足、運動不足など「悪い生活習慣」の影響で、あなたが本来のパフォーマンスの半分しか出せていないだけなのです。

生活習慣を整えることで、「脳のパフォーマンス」が高まり、「仕事のパフォーマンス」が圧倒的に高まります。

生活習慣を見直すことは、いわば最強の仕事術です。それは、たったの1週間でも変化を実感できます。

生活習慣を整えると、高血圧、糖尿病、がん、心疾患などの生活習慣病、そして、うつ病、認知症といったメンタル疾患のリスクを飛躍的に下げることが可能です。

本書の目的は2つです。

「脳のパフォーマンスを高め、より仕事や勉強ができるようになる」ということ。

もうひとつは「身体疾患とメンタル疾患を予防し、病気にかかることなく長生きする」ということです。

前者は、本書の内容を実践すれば、1週間で効果が出ます。後者は、なかなか効果が出にくく思えますが、睡眠や運動を1カ月も続ければ、「気分がいい」「体調がいい」といった効果を実感するでしょう。

健康にいい生活習慣とは、「睡眠」「運動」「食事」「禁煙」「節酒」「ストレス解消」の6つです。

「睡眠」「節酒」「ストレス解消」に関しては、精神科医である私の専門領域。タバコも「ニコチン依存」「依存症」と考えると、精神科の領域です。近年、研究が進む「脳と運動」に関しても、完全に精神科の領域です。

「食事」に関しては、精神科医の専門ではありませんが、私は個人的にあらゆる食品、サプリなどを実際に試し続け、膨大な論文を読んで研究しています。

私は、「睡眠」や「運動」に関する動画を数百本、メンタルと身体の健康、予防に関する動画を、2014年から2500本以上もYouTubeにアップしています。チャンネル登録者数20万人以上、日本最大の精神科医YouTuberでもあります。

「メンタルにいい生活習慣」の重要性と具体的な方法についてアウトプットしてきた第一人者が、これまで発信してきた膨大な情報に最新の科学研究を加えて、わかりやすくまとめた「健康にいい生活習慣」の教科書ともいえる決定版。それが本書です。

メンタル疾患を予防する、治療する生活習慣は、「睡眠」「運動」「食事」「禁煙」「節酒」「ストレス解消」の6つです。

そして、「高血圧」「糖尿病」「がん」などの7大生活習慣病を予防する方法は、「睡眠」「運動」「食事」「禁煙」「節酒」「ストレス解消」の6つです。

なんと「メンタル疾患を予防する方法」と「生活習慣病を予防する方法」はまったく同じなのです。

脳は身体の司令塔です。脳は、自律神経系やホルモン系、体温や食欲の調整、生体のリズムなどを司ります。脳にいい生活習慣が、身体全身にいい生活習慣であることは、実に当然のことなのです。

「WITH コロナ時代」は、感染、健康への不安と隣り合わせです。生活習慣を整えることで、免疫力は高まり、コロナ感染への心配がなくなり、脳は活性化し、仕事のパフォーマンスも飛躍的にアップする。あなたの心と身体をベストパフォーマンスにしながら、メンタル疾患、生活習慣病とは無縁の「絶好調」の状態、毎日を有意義に過ごしていただきたい。

そんな思いを込めて、これからの時代に絶対に必要な「健康戦略辞典」としてまとめたのが、この『ブレインメンタル強化大全』です。

本書が「日本人の健康」、そしてパフォーマンス高く、エネルギッシュに「WITH コロナ時代」を乗り越えていくためのお役に立てたら、精神科医としてうれしく思います。

精神科医 樺沢紫苑

CONTENTS

はじめに _____ 002

序 基礎知識



RULES

うつも病気も、「予備軍」で防げる _____ 012

「絶好調」を目指して、パフォーマンスを2倍にする _____ 014

CHAPTER1 睡眠

SLEEP



この章のまとめ _____ 018

01 日本人の4割は睡眠不足 _____ 022

02 睡眠不足は、「命」を削る 睡眠不足のデメリット① _____ 024

03 仕事のパフォーマンスが著しく低下する 睡眠不足のデメリット② _____ 026

04 食欲が暴走し、4倍太る 睡眠不足のデメリット③ _____ 028

05 人生を謳歌したければ、脳の老廃物を洗い流せ _____ 030

06 必要な睡眠時間は？ _____ 032

07 重要なのは睡眠の質と量、どっち？ _____ 036

08 睡眠の質を判定する方法 _____ 038

09 睡眠を客観的に評価する方法 _____ 040

10 睡眠改善の最強プラン _____ 042

11 睡眠に悪い習慣ワースト5 _____ 044

12 睡眠に悪い習慣ワースト1 ブルーライト&強い光 _____ 048

13 寝る前のスマホはほどほどに _____ 050

14 最高の睡眠環境をカスタマイズする _____ 052

15 コーヒーを飲むなら14時まで _____ 054

16 睡眠にいい生活習慣ベスト2 _____ 056

17 寝る前はリラックスして過ごす _____ 058

18 睡眠時間を1時間増やすだけでスーパーマンになれる _____ 060

19 休日の寝だめは健康に悪い _____ 062

20	記憶力を最大化する睡眠術	064
21	20分で脳がリセットできる仮眠のすごい効果	066
22	猛烈な眠気を10分で消す方法	068
23	たった1回の「徹夜」で、遺伝子が変わる	070
24	夜勤は健康に悪い	072
25	「いびき」がひどい人は要注意	074
26	睡眠サプリは効くのか？	076
27	睡眠薬を飲んだほうがいいのか？	078

CHAPTER2 運動

EXERCISE



	この章のまとめ	082
28	運動のすごいメリット	086
29	運動不足のすごいデメリット	088
30	1日20分の速歩きで、寿命が4年半延びる	090
31	おすすめの有酸素運動ベスト3	092
32	忙しくてもスキマ時間でできる運動法	094
33	有酸素運動と無酸素運動は、どちらが重要か	096
34	成長ホルモンのすごい効果	098
35	成長ホルモンを出す方法	100
36	最も脂肪燃焼する脈拍数は？	102
37	運動すると頭がよくなる	106
38	頭がよくなる運動法は、「複雑」「変化」「臨機応変」	108
39	テストステロンのすごい効果	112
40	女性や高齢者にも筋トレは必須	114
41	集中力をリセットして、1日を2倍にする方法	116
42	メンタル疾患を治す、予防する運動療法	118
43	「物忘れ」は早期発見と運動で治る	122

44 「物忘れ」を治す運動法	124
45 1時間座り続けると、平均余命が22分縮む	126
46 「座りすぎ」を防ぐ方法	128
47 あなたの運動が続かない理由	130
48 運動を続ける方法	132
49 ヨガや太極拳は健康にいいのか？	134
50 運動のしすぎは健康に悪い	136
51 運動は何時にすればいいのか？	138
52 30秒の全力疾走で、成長ホルモンは6倍に	140
53 運動すると2倍疲れがとれる	142
54 最高の運動とは？	144

CHAPTER3 朝散歩

MORNING WALK



この章のまとめ	148
55 「朝散歩」で文章が3倍速く書ける	152
56 朝日が幸福物質「セロトニン」を活性化する	154
57 睡眠を劇的に改善する、朝と夜の習慣	156
58 朝散歩が睡眠に効く科学的理由	158
59 1日「24時間10分」ある体内時計をリセット	160
60 ビタミンDを生成して、強い骨をつくる	162
61 理想的な朝散歩が、「15～30分」の理由	164
62 起きてから1時間以内に行く	166
63 効果のある朝散歩、効果のない朝散歩	168
64 朝散歩中の「ながら英会話」がダメな理由	170
65 最強食材「バナナ」は、セロトニンの合成を助ける	172
66 朝の覚醒度を上げる方法	176
67 朝散歩Q&A	178
68 朝散歩体験談	180

CHAPTER4 生活習慣



LIFESTYLE

この章のまとめ	186
69 喫煙者は、喫煙したときしか集中力がいない	190
70 タバコの害を帳消しにする方法	192
71 「酒は百薬の長」は最新科学では嘘	194
72 やってはいけない飲酒法	196
73 パフォーマンスを上げるストレス、下げるストレス	198
74 脳を破壊するストレス解消法	200
75 科学的に正しいストレス解消法	202
76 うつ病を予備軍で食い止める方法	204
77 仕事のミスは、脳疲労の兆候	206
78 「ストレスに強い人」は何が違うのか	208
79 自分は「ストレス」に強いのか、弱いのか	210
80 「人生100年時代」を生き抜くには	212
81 科学的根拠のある「健康な食べ方」	214
82 科学的根拠のある「健康な食べ物」	218
83 メンタル疾患を防ぐ食事	222
84 「早食い」は脳に悪い	224
85 コーヒーは「脳」「心」「身体」全部にいい	226
86 免疫力を高めて、ウイルスから身を守る	228
87 日本人3人中2人の死因「生活習慣病」を予防する	230

CHAPTER5 休息



REST

この章のまとめ	234
88 「自己洞察力」アップが最大の健康法	238
89 孤独は健康に悪い	240

90 「つながり」「親切」は健康にいい	242
91 「悪口」「批判」は脳を傷つけ、命を縮める	244
92 笑うだけで頭がよくなり、寿命が延びる	246
93 「3行ポジティブ日記」は冷静かつ前向きになれる	248
94 脳にとって最高の休息「マインドフルネス」	250
95 いちばんラクなストレス解消法	252
96 やってはいけない休息法ワースト3	254
97 最強の休息法ベスト3	256
98 社会の役に立つことが、心身を健康にする	258
99 大麻はタバコより安全か	260
100 風邪を1日で治す方法	262
おわりに	266
参考・引用図書	268
著者プロフィール	272

HOW TO IMPROVE YOUR
BRAIN AND MENTAL HEALTH

BRAIN+ MENTAL

序



基礎知識

RULES

うつも病気も、「予備軍」で防げる



あなたは今、健康ですか？

多くの人は、「はい」と答えるでしょう。

では、健康診断で血液検査の数値はすべて正常ですか？ 肝機能、コレステロール、血糖などが高めに出てはいませんか？ もし、検査の数値のいくつかが異常ならば、あなたは「完全な健康」とはいえません。

そもそも、「健康」の定義とはなんでしょう？ 多くの人は「病気ではない状態」を健康と考えています。しかし、「健康」か「病気」かの、二者択一で自分の健康状態を判断するのは危険です。

健康だった人が、ある日突然病気になる。例えば、突然、高血圧や糖尿病になるということはありません。

「血圧高め」「血糖高め」の状態を何年も放置するから、徐々に悪化して高血圧や糖尿病を発病するのです。高血圧や糖尿病は、薬物治療が必要な状態まで悪化すると、もとの健康な状態に戻すことは、極めて困難になります。

メンタル疾患、うつ病も同じです。やる気が出ない、ミスが多い、体調が悪いといった「前うつ」「軽うつ」の状態が数週間か数カ月あって、その後「うつ病」として発病することがほとんどです。

多くのメンタル疾患、生活習慣病には、このように「健康」と「病気」の間、「予備軍」という状態があるのです。

「予備軍」と「病気」の最大の違いは、「予備軍」は可逆的であるのに対して、「病気」は「不可逆的」もしくは「非常に治りにくい」ということ。

「予備軍」であれば、生活習慣を徹底して改善することで、かなり短期間で「健康」な状態に戻ることができます。しかし、いったん「病気」の状態まで進んでしまうと、例えば「認知症」「高血圧」「糖尿病」などは、完全に治すことは難しい、つまり「治らない」

状態になってしまうこともありえます。

メンタル疾患も身体疾患も「予備軍」の段階で早期発見し、しっかりと対処していけば、病気（不可逆な状態）へと進行するのを防ぐことができます。これが「病気の予防」の基本です。

医師から「運動してください」「食事に気をつけてください」「ストレスを減らしてください」とアドバイスされるはずですが、それをしっかり守って、1年後に「予備軍」から「健康」に戻る人は、ほとんどいません。

なぜ、「予備軍」の人は、「運動してください」「食事に気をつけてください」「ストレスを減らしてください」というアドバイスを受けながら、それを放置するのでしょうか。それは、具体的なやり方がわからないからです。

本書では、以下、「睡眠」「運動」「食事」「禁煙」「節酒」「ストレス発散」といった、病気を予防する6つの生活習慣について、あなたが「何をすべきか (TO DO)」を詳しく、そして明解にお伝えしていきます。

あとはあなたが、それを実行するだけで、病気の予防が可能になります。

「予備軍」で対処すれば病気は予防可能



睡眠



運動



食事



禁煙



節酒



ストレス発散



「不調」を放っておかない。
「予備軍」のうちに行動する。



「絶好調」を目指して、 パフォーマンスを2倍にする

自分は「健康である」と答えた方に質問です。

気力、体力ともに充実した「絶好調」の状態といえますか？「私は、毎日絶好調です！」といえる人は少ないと思います。

仕事から家に帰ったらへろへろの状態。1週間の疲れがたまり土日は昼近くまで寝ている、という人もいるでしょう。

健康とは病気ではない状態。しかし、そこには「お疲れモード」の人から、「快活でエネルギッシュな人」「絶好調の人」まで、さまざまな人が含まれます。

「お疲れモード」から脱出し、気力体力、ともに充実した「絶好調」の状態に持っていく。仕事のパフォーマンスを高め、質の高い仕事を要領よくこなす。会社でも評価され、体力にも余裕があり、プライベートの時間も充実して過ごせる。

同じ人生を送るのなら、そんな「絶好調」な生活を目指しませんか？

「ウェルビーイング」(well-being)という言葉があります。

世界保健機関 (WHO) 憲章によると、「健康とは、単に病気、病弱ではないというだけではなく、肉体的、精神的、社会的にも、すべてが満たされた状態 (well-being) である」。

「病気ではない状態」のさらに上をいく状態が「ウェルビーイング」。「ウェルビーイング」は「幸福」と訳されることもあります。私はわかりやすく「絶好調」と呼びます。

肉体的、精神的にも調子がよく、人間関係にも満たされ社会的にも充実した状態。それは、まさに「絶好調」というのがふさわしい。

本書は、精神科医として「メンタル疾患や生活習慣病を予防してほしい」という思いを込めて書きましたが、「病気にならない」という消極的な健康を目指すのではなく、さらにその上の、気力、

体力、人間関係などすべて充実した「絶好調」「ウェルビーイング」を目指していただきたいのです。

その方法は、「睡眠」「運動」「食事」「禁煙」「節酒」「ストレス発散」。結局のところ6つの生活習慣改善に集約されます。

睡眠不足、運動不足など、乱れた生活習慣の人は、本来持っている能力の半分も発揮できていないでしょう。

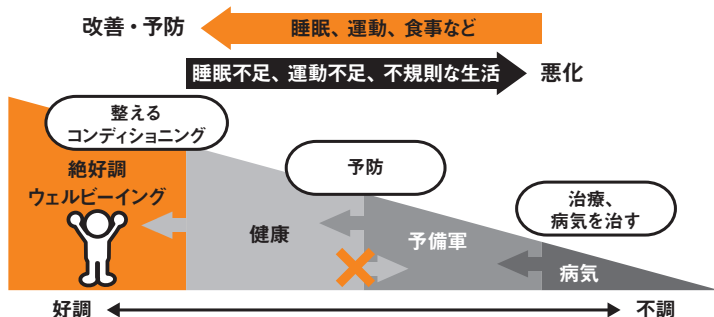
あなたが、仕事の質と量を、今の2倍にできたら、どうなりますか？ それは、圧倒的な仕事力のアップにつながります。

拙著『アウトプット大全』『インプット大全』は、あなたの仕事のパフォーマンスを極限まで高める「仕事術」「ビジネスノウハウ」の集大成的な本でした。しかし、どんなに素晴らしい「仕事術」も、睡眠不足、運動不足の人では、半分しか結果が出ないのです。ものすごくもったいないことです。

どんなビジネス書のノウハウを実行するより先に、本書の「生活習慣改善」を行うほうが、あなたの仕事力はアップします。

本書『ブレインメンタル強化大全』は、すなわち「あなたのパフォーマンスを最大化する習慣大全」なのです。『アウトプット大全』『インプット大全』と併せて実行することで、あなたの仕事力を決定的に改善することができるでしょう。

肉体的にも精神的にも、「絶好調」を目指す



どんなスキルより先に、
「生活習慣改善力」を高めよう。

HOW TO IMPROVE YOUR
BRAIN AND MENTAL HEALTH

BRAIN+ MENTAL

CHAPTER 1



睡眠
SLEEP

3分
でわかる
!「CHAPTER 1 睡眠」には
どんなことが書いてあるの？

ちょっとお疲れモードの読者代表が、著者に質問をぶつけました。ここを読むだけで、各章に書いてあることが「ざっくり」とわかります。



ああ今週もよく働いたなあ。毎晩遅かったけど、大事なプレゼンもうまくいった。でも、最近なんだか疲れがとれにくくなっているような……。まあ、今年35歳だし仕方ないか。



毎日遅くまでご苦労さま。疲れているようだけど、ちゃんと睡眠はとっていますか？



樺沢先生！ 大丈夫ですよ、まあまあ寝ています。昨日は、スマホで海外ドラマを1本見たあと、2時頃に寝て7時に起きたから、5時間くらいかな。でも私、ショートスリーパーなんですよ。



ショートスリーパーは特別な遺伝子の突然変異を持っている人のこと。10万人に4人ほどしかいません。睡眠時間が1日6時間以下の人は、間違いなく睡眠不足です。



そうなんですか!? でも私はいたって健康ですよ。健康診断でも何も引っかからないし、仕事も普通にこなせています。睡眠不足って具体的にどんなデメリットがあるんですか？



簡単にいうと、**寿命が縮まります**。



寿命!?



仕事のパフォーマンスも激しく下がりますし、しかも太ります。



ちょ、ちょっと待ってくださいよ。寿命とか太るとか、睡眠に関係なくはないですか？



大ありますよ。睡眠研究で有名なペンシルベニア州立大学の研究によれば、1日6時間未満しか寝ていない人は、それ以上寝ている人に比べて死亡率が5倍にのぼったそうです。



5倍……どうしてそうなるんですか!?



がん、脳卒中、心筋梗塞など、死亡リスクのある病気にかかる率のきなみ高まるからです。病気を引き起こすだけでなく、集中力や注意力、判断力、感情コントロールなど、ほとんどの脳機能が低下してしまいます。6時間睡眠を10日続けると、認知機能は24時間の徹夜と同程度にまで落ちてしまうという研究結果もあるほど。



私は、ほぼ徹夜状態で仕事していたってことですか……。



あと、睡眠不足には肥満になる原因がいくつも隠れています。起きて活動する時間が長いと、身体はエネルギーを蓄えようとしたり、食欲増進ホルモンが増えたり。睡眠不足の状態は、通常より4倍も太りやすいとされています。



睡眠を甘くみていました……。寝る時間を削ってその分仕事したほうが成果が出るし、人生も充実すると思っていました。



私も20代の頃は、睡眠時間を削って猛烈に働いていました。でも28歳のとき、外に出たら耳が突然キーンと痛んで……。当時は旭川の病院に勤めていたので、「寒からかな？」と放っておいたのですが、1週間後には音が反響して患者さんの声も聞こえなくなり、ついにはめまいまでするように。**ストレスによる突発性難聴**でした。処方された薬と睡眠と禁酒で1週間ほどで治りましたが、そのまま放置していたら一生治らなかったかもしれません。そこから自身の「健康」を意識するようになり、病気になる**生き方**、つまり「**予防**」という考え方を広めたいと思うようになったんです。



先生にもそんな過去があったんですね……。では何時間睡眠がベストなんですか？



カリフォルニア大学などの研究によれば、**最も死亡率が低いのは7時間睡眠**とされています。寝すぎもまた死亡率が上がってしまうのですが、7時間以上寝るように心がけましょう。ただし、睡眠は「量」だけでなく「質」も重要です。毎日すっきり目覚めていますか？



う～ん……。すっきりとはいえないですね。アラームのスヌーズ機能でなんとか……。



あなたの場合、睡眠時間が足りないことも影響しているのですが、起きるのがつらかったり、身体の疲れが残っていたりすると、睡眠の質が悪い可能性が高いです。睡眠の質が悪くなる主な原因は、寝る前の「**ブルーライト**」や「**飲酒・食事**」、**ゲームや映画などの「興奮系娯楽**」。心あたりはありませんか？



心あたりしかない……。疲れているはずなのになかなか寝付けないから、スマホでドラマやYouTubeを見てから寝るのが習慣になっています。帰宅が遅いから晚ごはんも遅いし、晩酌に缶ビール2～3本あけてしまう。



ブルーライトを浴びると、身体が「今は昼だ」と認識します。それでおもしろいドラマなんか見てしまったら、交感神経が優位になってますます眠れなくなります。

また、お酒は睡眠障害の最大の原因。食事に関しても、食後すぐに寝ると疲労を回復させる成長ホルモンが出なくなり、消化管が活動して身体も休まらないので、睡眠の意味がなくなってしまいます。お酒や食事のあとは、寝るまでに最低でも2時間はあけないといけませんよ。



そ、そうなんです。寝る前のスマホやお酒がダメだとすると、いったい何をしたらいいのか……。



寝る前の2時間は「リラックスのゴールデンタイム」。家族やペットと過ごしたり、本を読んだり、楽しかったことやうれしかったことだけを簡単に書く「3行ポジティブ日記」もおすすめです。



あ、友達が飲んでるといっていた、睡眠サプリも試してみようかな？



効くかわからないサプリに頼るより、まずは生活習慣を改善しましょうね。

まとめ

- ☑ 睡眠時間 1日6時間以下が、「睡眠不足」
- ☑ 睡眠不足は、「寿命が縮まる」「脳機能が下がる」「太る」
- ☑ 最も死亡率が低いのは、「7時間睡眠」の人
- ☑ 眠りを妨げるのは、寝る前のスマホやテレビ、飲酒、食事
- ☑ 寝る前2時間はリラックスタイムに



日本人の4割は睡眠不足

日本人の睡眠不足は深刻です。

経済協力開発機構（OECD）による平均睡眠時間の調査（2019年）によると、日本の睡眠時間はOECD30カ国中ワースト1位。**日本は、世界的に最も睡眠時間が短い国。**世界平均よりも61分も短いのです。

厚生労働省調べによると、睡眠6時間未満の人の割合は、男性36.1%、女性39.6%。性・年齢階級別では、男性の30～50代、女性の40～60代では4割を超えています（「平成30年国民健康・栄養調査」）。

7時間以上の睡眠は、男性29.5%、女性25.7%。つまり、**日本人の約4割が睡眠不足**であり、健康的な睡眠がとれている人は、3～4人にひとりしかいない、といえます。

また「国民健康・栄養調査」での、「ここ1カ月間、睡眠で休養が十分にとれていない人」の割合は21.7%。日本人の5人にひとりが、睡眠に問題を抱えているのです。

不眠は加齢とともに増加します。60歳以上では約3人にひとりが睡眠の問題で悩んでいます。また、国立保健医療科学院の調査によると、日本人の**14人にひとりが睡眠薬を服用**しています。多くの日本人は、睡眠を見直す、改善する必要があるのです。

日本人は世界一睡眠不足



睡眠不足と睡眠障害は、何が違うのでしょうか。また、最近では「睡眠負債」という言葉も使われます。

必要な睡眠時間が確保できていない人が「睡眠不足」です。何時間以下が「睡眠不足」なのかは議論がありますが、ほとんどの睡眠研究で「6時間以下」とそれ以上の群で比較研究していて、「6時間以下」の群で大きな健康の害があらわれるので、本書では「睡眠時間 6 時間以下」の人を「睡眠不足」とします。

また、8時間眠っていても、「睡眠の質」が悪く、十分に疲労が回復していないのなら、それも睡眠不足となります。「量（時間）」または「質」において、睡眠が足りていない状態が睡眠不足です。

「睡眠負債」とは、日々の睡眠不足が借金のように積み重なり、心身に悪影響を及ぼすおそれのある状態のこと。疲労や認知機能低下が常態化し、集中力が低下し生産性が低下します。たった1週間の睡眠不足でも「睡眠負債」はたまります。週末2日間の十分な睡眠でも「睡眠負債」の返済はできません。「睡眠負債」が長期でたまると、生活習慣病のリスクが飛躍的に高まります。

「睡眠障害」は、「寝たいけど寝られない」という人です。入眠障害、中途覚醒、早朝覚醒、熟眠障害、睡眠リズム障害などがあります。日中の眠気も強く、仕事や学業、生活に支障をきたす状態です。

睡眠不足、睡眠負債、睡眠障害。あなたがどれかに当てはまるとするならば、以下、本書でお伝えする「睡眠改善」の方法をしっかりと実践し、健康的な質のいい睡眠を目指してください。

睡眠不足と睡眠障害の違い

睡眠不足	睡眠時間6時間以下。本人は寝たいと思っているが、睡眠時間を確保できない人が多い。
睡眠障害	眠りたいけど眠れない状態。日中の眠気や仕事のパフォーマンスの低下をきたしている。
睡眠負債	睡眠不足が続くことにより、認知機能の低下や健康へのマイナス効果が蓄積された状態。



世界一眠らない日本人。

睡眠時間 6 時間以下が「睡眠不足」。