

休日の寝坊、やはり問題あり!?

<p>どんな研究</p>	<p>休日に夜更かしや寝坊をする社会的ジェットラグと呼ばれる睡眠パターンは、平日の睡眠負債の蓄積である慢性的睡眠不足を示唆すると考えられています。本研究では、実験参加者の睡眠パターンと認知的な反応速度や抑制機能を普段の生活を営む中で測定し、両者の関連を調べました。</p>
<p>どこが凄い</p>	<p>従来は休日に回復できていると思われた軽度の社会的ジェットラグでも、単純な認知課題に対する反応速度や抑制機能が低下する傾向にあることを世界で初めて示しました。この傾向がみられる原因は、慢性的な睡眠不足による影響と考えられます。</p>
<p>めざす未来</p>	<p>社会的ジェットラグなどの睡眠の時間指標だけでなく、質も含めて分析を行うことで、睡眠の違いで認知運動能力が低下する原因の解明を進めます。また、睡眠の改善を促すリコメンド技術等にその知見を導入することで、より健康的な生活を支援し生産性の高い社会を実現します。</p>

社会的ジェットラグと睡眠負債

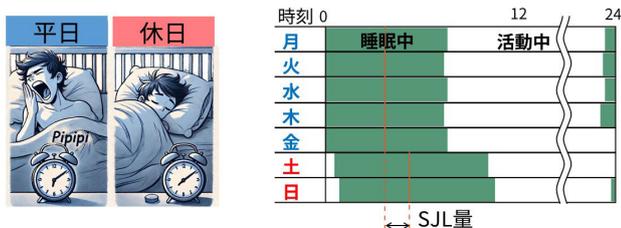
社会的ジェットラグ (SJL*) とは

*Social Jet Lag

社会的な制約がなくなる**休日に睡眠パターンが変わる**こと。平日と休日の就寝と起床の中央時刻の平均の差で表します。

睡眠負債とは

(睡眠時間では測れない) **慢性的な睡眠不足**のこと。
SJL量は睡眠負債の量も反映すると考えられています。



従来、**SJLは夜型傾向の影響**で生じるとされてきましたが、**睡眠負債も影響**する可能性が示唆されています。

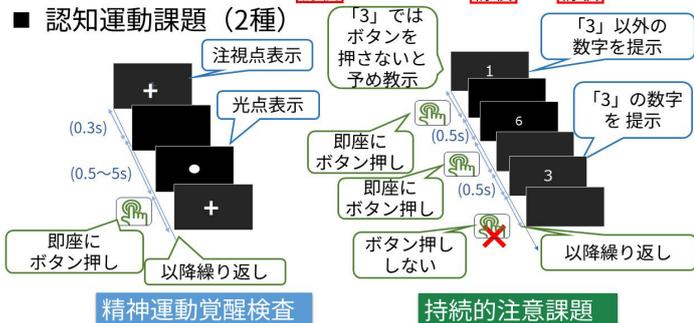
単純な認知能力を継続的に調査

SJL傾向を調べたうえで、反応速度等を測る認知運動課題を**実生活を送る中で継続的に**測りました。

■ SJL測定と認知運動課題 (計6回) を実施

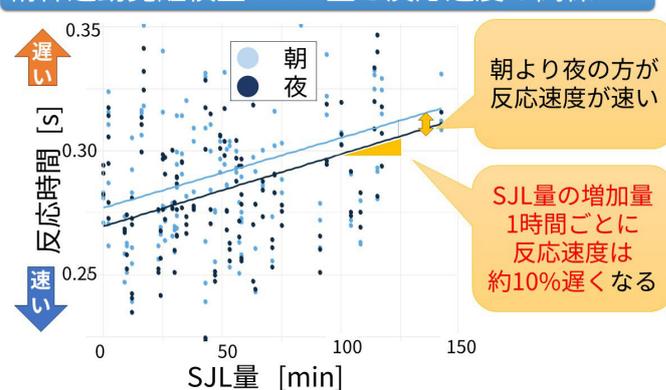


■ 認知運動課題 (2種)

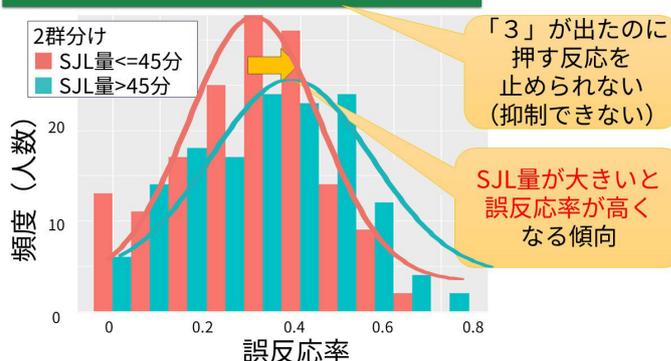


結果

精神運動覚醒検査：SJL量と反応速度の関係



持続的注意課題：誤反応率の分布



まとめ

- **SJL量の増加により、反応速度と抑制機能の低下**がみられました。
- 曜日による有意な変動はみられませんでした。
- 軽度でも慢性的な**睡眠不足 (睡眠負債)**が**認知機能に影響を及ぼす可能性を社会調査的に示**しました。

本展示は早稲田大学、NTT 社会情報研究所との共同研究成果。

関連文献

[1] T.G. Sato, M. Takahashi, M. Nishida, "The relationship between social jetlag and cognitive tasks performance in everyday life," *The 27th Conference of the European Sleep Research Society*, P387, 2024.
 [2] 西多昌規, 佐藤G尚, 高橋公海, 中島寛, "ソーシャル・ジェットラグと認知運動機能との関連：日内変動と週内変動," *日本睡眠学会48回定期学術集会*, 2024.

連絡先

佐藤 G尚 (Takashi G Sato) メディア情報研究部 生体情報処理研究グループ