

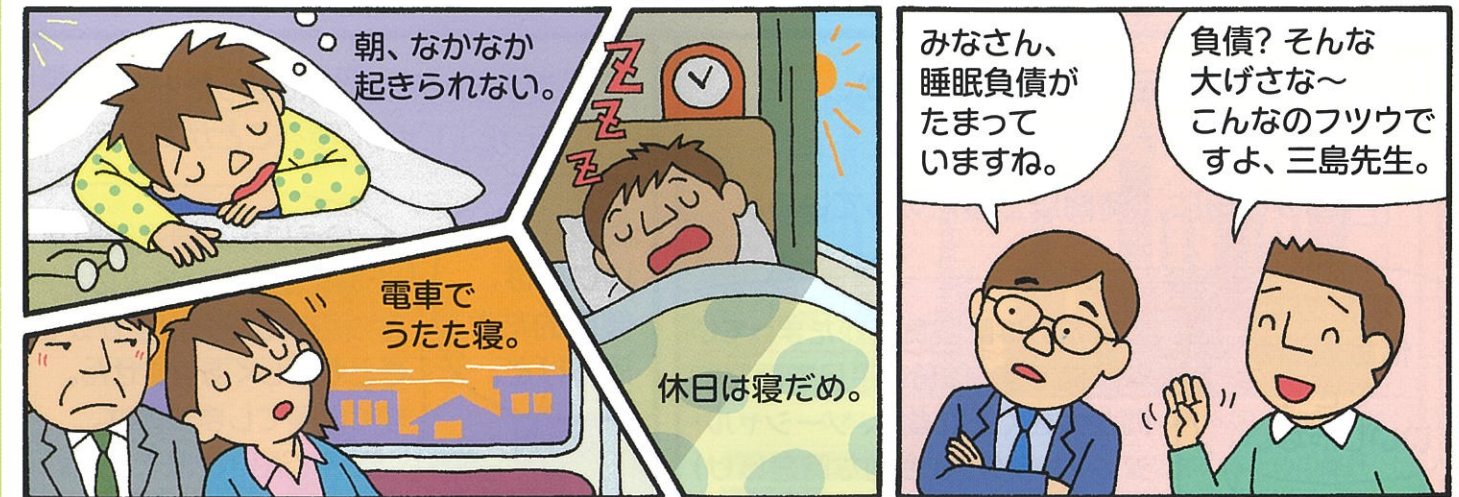
# 自覚がないから危険!

# 睡眠負債

監修 / 秋田大学大学院医学系研究科精神科学講座 教授 三島和夫

「睡眠負債」とは、日々の睡眠不足が借金のように積み重なること。

これにより、生活習慣病やうつ病の健康リスクが高まります!



睡眠で休養が十分にとれていない者の割合(世代別)  
(「国民健康・栄養調査」2018年)

