



その不調、睡眠不足のせいかも？

監修：早稲田大学 睡眠研究所 所長 西多 昌規



ちゃんと寝ていますか？

睡眠不足は記憶力の低下をもたらします

なぜ？

記憶は睡眠中に定着するから

学習や経験によって得た情報は短期記憶として脳に保存されますが、これを長期記憶へと移す過程で睡眠が必要になります。とくに深いノンレム睡眠では、脳内の神経回路が再活性化され、情報が海馬から大脳皮質へと整理・転送されると考えられています。また、レム睡眠中には感情や創造性に関わる記憶が強化されることもわかってきています。



この過程によって、重要な情報が記憶に残り、不要な情報は整理されるわけです。逆に睡眠不足になると、記憶力や集中力が低下し、新しい知識の習得や思い出す力が著しく損なわれます。効率的な学習や仕事のためには、質のよい睡眠を確保することが大切です。

・認知症のリスクも上げる・

ノンレム睡眠中には、アルツハイマー型認知症の発症に関係する「アミロイドβ」という老廃物を排出しています。睡眠不足が続くと脳内に蓄積しやすくなり、記憶力や認知機能の低下を引き起こす原因になると考えられています。



事業概要 (2025 年 8 月末現在)

事業所数



8 事業所

被保険者数



男 3,060 人
女 2,598 人
計 5,658 人

被扶養者数



998 人
1 人当たり扶養率
0.18 人

平均標準報酬月額



男 360,565 円
女 287,501 円
平均 327,016 円

介護保険第 2 号被保険者数



1,164 人