## 休日の寝だめは超危険!社会的時差ぼけはこんなに怖い

休日の「寝だめ」 心と身体を休めているつもりのこの習慣が、 実は生活習慣病や心疾患を引き起こす。

海外に行かずとも陥る**「社会的時差ぼけ」**には恐ろしい健康リスクが隠されていた。

多忙なウィークデイを送っていれば、週末くらいのんびり過ごしたいもの。 しかしその過ごし方のギャップが大きければ大きいほど

休み明けの月曜日は調子が上がらない、身体もだるい、集中力が維持できない。

平日と休日の睡眠サイクルが狂い、社会のリズムと自分の体のリズムに 誤差が生じている状態を 「社会的時差ぼけ」という。

例えるなら、日本にいるにも関わらず、身体だけはインドの時間を刻んでいるかのよう。

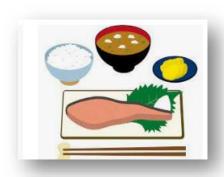
## 社会的時差ぼけを解消するにはどうしたら良いか





Ⅰ 朝日を浴びる

2 朝食をしっかりとる



体内時計は3日目からリセットされるので、

この2つを | 週間続けてみてください。

参考: mark 理想の24時間より