

TST-CUS classifications

睡眠
足りてる

- No CUS with normal TST
寝だめなし
- Short CUS with normal TST
寝だめ1時間
- Long CUS with normal TST
寝だめ2時間以上

睡眠不足

- No CUS with short TST
寝だめなし
- Short CUS with short TST
寝だめ1時間
- Long CUS with short TST
寝だめ2時間以上

睡眠が足りている人の
1時間までの寝だめは
死亡リスクを下げる

