

# 快眠の作法

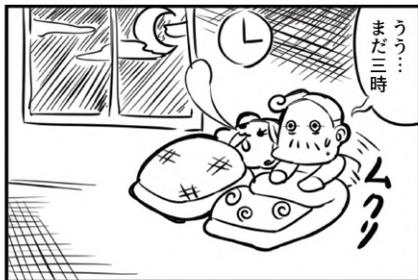
第3号  
2021/03/29

Q

寝酒をすると寝つきが良いんだけど寝酒は毎日してもいいの？

A

寝酒は睡眠を妨げるので習慣化はNGです。自然な眠気で眠る日を作りましょう。



## 入眠3時間前に飲酒をやめアルコールを体から抜きましょう

寝つきをよくするために寝酒を飲むと、寝つきはよくなるけど、夜中に目が覚めてしまうことはありませんか？

寝酒は寝つきをよくしますが、睡眠後半に血中アルコールが低下し脳が覚醒してしまうため、睡眠後半から眠りを妨げて朝までぐっすり眠れず快眠には至りません。

眠る予定の3時間前には飲酒をやめ、体からアルコールを抜いてから寝るようにしましょう。

寝酒が習慣化してしまうと、1週間もすると耐性ができて摂取するアルコールの量も増えてきます。

お酒を飲むのを習慣化せず、なるべく自然な眠気で眠る日を作りましょう。



※参考文献「成功する人はよく寝ている」前野博之 講談社

『誰でもできる！「睡眠の法則」超活用術』菅原洋平 自由国民社

『驚くほど睡眠の質がよくなる 睡眠メソッド100』三橋美穂 三笠書房 など

### 編集後記

この情報誌を発行し始めてから、私も、睡眠に関する本だけでなく、「文章の書き方」や、「笑いの作り方」、「漫画の描き方」といった本を、何冊も読み、それらについても勉強するようになりました。

私にとっては、この情報誌の発行による思わぬ副産物かもしれません。

部下に却下され、私の漫画を御披露することはないでしょうが…笑

‘超’寝具店ヌノヤ（株式会社布屋商店）代表取締役社長 布谷剛

★次回第4号は2021年4月12日からの各店舗での配布、下記の各ネットページへの掲載、また4月9日のLINE会員への配信にて、ご覧頂けます。  
（‘超’寝具店ヌノヤHP、‘超’寝具店ヌノヤ楽天市場店、‘超’寝具店ヌノヤYahoo!ショッピング店、‘超’寝具店ヌノヤ本店）★次回もお楽しみに!!