

# 快眠の作法

第4号  
2021/04/12

Q

ソファでうたた寝してからベッドに行くと目が冴えてしまう。どうして？

A

うたた寝で溜めた眠気を放出してしまうのが原因。ベッド以外では眠らないことが大切です。



## ソファでウトウトしたら 奮い立たせて寝室へ移動しましょう

うたた寝をした後に寝室の布団に入ると、目が冴えてしまってなかなか眠れなかったりしませんか？

眠気は疲れと比例して高まるので、うたた寝をすることでそれまで溜めていた睡眠圧が一気に開放されて、眠気が消えてしまったことが原因です。

また、私たちの脳は「場所」と「行為」をセットでインプットします。ソファで眠ることを繰り返すと、「ここは寝る場所なんだ」ということを脳が記憶し、ついうたた寝をしてしまう原因となります。深い睡眠を取るためには、必ずベッドに行って眠るようにして、脳内に「ベッド=寝る場所」という記憶を作っていきましょう。



※参考文献「成功する人ほどよく寝ている」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 自由国民社など

**編集後記** 今回のテーマは、「ソファでうたた寝」でした。

早くベッドに入ってしっかり眠れば良いものを、ついついそうしてしまうのには理由があるようです。それは、「夜は一日の疲れが溜まり、意志力が弱くなってしまふ」こと。夜、お酒を飲みすぎたり、甘いものを食べてしまったり、ぼーっとテレビを見たり…。これらもそのことに起因するのでしょうか。やはり、早寝早起きが大切ですね。

‘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