

# 快眠の作法

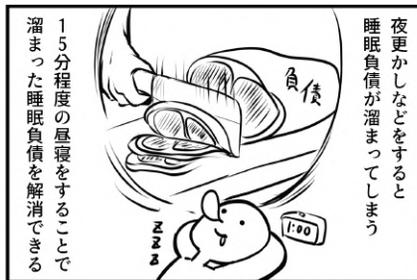
第7号  
2021/05/24

Q

お昼休みにたっぷり寝たら  
睡眠不足は解消されるの？

A

30分以上は夜の睡眠の妨げになるのでNGです。  
10～15分間が理想的な時間です。



## 10～15分間のお昼寝は 睡眠負債減少に効果的です

私たちの脳は起きている限り睡眠物質（睡眠の誘発や維持に関与する物質）がたまっていきます。

この睡眠物質は適正な睡眠を取ることで消え去りますが睡眠時間を確保することができなかつた時はこれが脳の借金として残り、これを「睡眠負債」といいます。

この睡眠負債を減らすために、起床から6時間後のお昼休みなどに10～15分間、目を閉じましょう。

椅子に座って目を閉じるだけでも睡眠負債は減ります。この短時間が仕事のパフォーマンスを向上させる理想的な時間です。

30分以上だと夜間睡眠と同じ脳波が出て、夜の睡眠の妨げになりますのでご注意を。



※参考文献 『あなたの人生を変える睡眠の法則』 菅原洋平 自由国民社  
『成功する人ほどよく寝ている』 前野博之 講談社 など

**編集後記** 人それぞれが、いろいろな資産を築いてきたと思います。

金融資産、人脈資産、能力資産、健康資産…。

そして、このコロナ禍において私たちは、「忍耐資産」を手に入れているように思います。

この資産も、この先の長い人生において、活かされることは間違いありません。

‘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