

# 快眠の作法

第8号  
2021/06/07

Q

日中、眠気覚ましにカフェインを摂っています。夜は寝つきが悪くなりますか？

A

眠気覚ましの効果は4～7時間続くので、カフェインの摂取は午後3時頃までにしましょう。



## コーヒータイムは午後3時頃まで それ以降のカフェインは控えましょう

人は起きた瞬間から徐々に脳内に「睡眠物質」が蓄積されていきます。

この睡眠物質の働きにより人は眠気を感じるのですが、カフェインはこの働きを妨害します。

それがカフェインを摂ると眠気覚ましになる理由で、効果はだいたい4～7時間続くと言われています。

「夜になっても眠れない」を防ぐなら、午後3時頃までにちょっと一息をついて、それ以降のカフェイン摂取は控えましょう。

睡眠物質は寝ることによってしか減少しませんので、カフェインに頼るのもほどほどに。



※参考文献 『快眠アイデア大全』菅原洋平 株式会社翔泳社  
『成功する人はよく寝ている』前野博之 講談社 など

### 編集後記

今年の元旦に立てた目標の1つに、「週に1本映画を観る」があります。

先日、今まで観なかったジャンルの映画も観ようと思い、選んだのは「ピリギヤル」。

さすがに当時、書籍と併せて大ヒットただけに、思いもよらず…涙、涙、涙…(笑)

やっぱり何でも毛嫌いせず、ミーハー的に流行を追いかける、そんな自分でありたいと思います。

今度は、「鬼滅の刃」を観るぞ！ って、え？今さら？…ですか？(汗)

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