

快眠の作法

Q

休日に昼まで寝ることにしてるんだけど、寝溜めはできないって本当なの？

A

人の体は十分な睡眠を取れているなら、それ以上眠ることはできなくなると言われています。



寝溜めだと思っていることは日頃の睡眠負債の返済なんです。

寝溜めするために休日は昼まで寝ている、という方は結構多いのではないのでしょうか？

そのおかげで平日は睡眠が不足しても大丈夫だと思っているなら、それは大きな間違いです。既に蓄積されていた睡眠不足（睡眠負債）のほんの一部を解消しているに過ぎないのです。そもそも、平日のほとんどを睡眠不足で過ごしているなら、休日の1、2日程度では到底解消しきれません。

日頃の睡眠不足をどうにかしたいなら、平日の睡眠時間を数十分でもいいので、増やすようにしましょう。負債は毎日少しずつ返済ということです。



※参考文献 『成功する人ほどよく寝ている』 前野博之 講談社
『図解 眠れなくなるほど面白い 睡眠の話』 西野精治 日本芸文社 など

編集後記

「〇〇さんには、センスがある！（自分には無い）」という言葉をついつい使ってしまうことはないでしょうか。

「センス」という一言で、「それは努力では及ばないもの」と片付けてしまいそうです。

【センスは知識からはじまる】（水野学 著 / 朝日新聞出版）という名著があります。

（タイトルからしてセンス抜群ですね…笑）

私などセンスは皆無ですが、知識を増やす努力ならできそうです。

‘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