

快眠の作法

第15号
2021/09/13

Q

寝つきが悪くて途中で目が覚めてしまう。
朝までぐっすり眠りたいのにどうにかならない？

A

寝つきが悪い原因は
睡眠ホルモンである「メラトニン」不足です。



質のよい睡眠をとるためには十分な
「メラトニン」を必要とします。

眠気を促す睡眠ホルモン「メラトニン」は、光を浴びると分泌が止まる性質があります。その後、14～16時間ほどで再び分泌されるので、夜になる頃には自然と眠気に襲われます。

しかし、夜になっても強い光を浴び続けているとメラトニンの分泌が上手くいかず、結果としてメラトニン不足になってしまうのです。順調にメラトニンを分泌させるためには、夜に近づくにつれ、光を浴びる量を少なくすることが大切です。夕方以降、光を発する電子機器（照明やスマホ、テレビなど）は照度を少し下げて使うとよいでしょう。闇の中で煌々としたスマホを見るのはダメですよ。



※参考文献 『成功する人ほどよく寝ている』前野博之 講談社
『スタンフォード式 最高の睡眠』西野精治 サンマーク出版

編集後記 過去の自分の挫折の数々を冷静に振り返ることがあります。

「あの時は、こういうことがあって挫折した…」
「あの時は、こういう理由を付けて挫折した…」
「あの時は、こういう言い訳をして挫折した…」などです。
当時の弱かった自分を残念には思いますが、それらの経験があったから、
今後、同じようなことや、理由や、言い訳では、挫折しないのだらうと思います。

‘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

★次回第16号は2021年9月27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9月24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!!