

快眠の作法

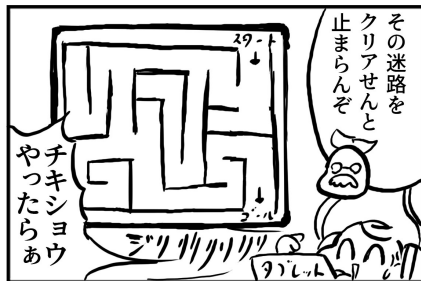
第17号
2021/10/11

Q

たくさん寝てるはずなのに、朝起きられない。どうして？

A

覚醒ホルモン「コルチゾール」の分泌が不安定になっているのかもしれない。



毎日の起床時間を揃えることで、覚醒ホルモンを適切に分泌しましょう。

覚醒ホルモンの「コルチゾール」は朝になると多く分泌され、起床を促します。またこのホルモンには「体を覚醒させてやる気を出す」働きがあるので、ストレスを受けたときにも多く分泌されます。

このホルモンが適切に分泌されなくなることで、「朝が起き辛い、やる気が出ない」という状態に陥ってしまいます。このようになる原因として、不規則な起床時間や過剰なストレスが考えられます。

対策として、まずは毎日の起床時間を揃えるようにしましょう。

長く寝ていたくなる休日の起床時間も平日との差は2時間以内にしてください。



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

編集後記 脳研究者の池谷裕二先生によれば、

【やる気を出すコツは、やり始めること。】だそうです。

言われてみれば、部屋の掃除をやり始め、止まらなくなったりしますね。笑

「それでも、やり始められない時は、どうすればいいんだ!？」

って、そんな質問は、野暮ですわね…笑

確かに、「やる気」は出せなくても、「やり始める」ことはできるはずですから。

‘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18号は2021年10月25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10月22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!!