

快眠の作法

第38号
2022/08/01

Q

夏は明るくなるのが早いので、アイマスクをして寝ています。良くないですか？

A

よく眠れているなら問題ありませんが、暗すぎると眠りが浅くなると言われています。



月明りを感じるくらいの暗さの方が睡眠には丁度良いと言われています。

睡眠ホルモンであるメラトニンは、光を感じると分泌が止まります。そのため朝日が早い夏は目覚めも早くなってしまいます。そんな時はアイマスクや遮光カーテンを使って視界を真っ暗にしておきたいですね。

それでぐっすり眠れるのなら問題はないのですが、実は完全な暗闇の中では人は睡眠が浅くなる可能性があるのです。それというのも、人の祖先は月明りを感じながら眠っていたので、光の無い暗闇では無意識に不安を感じてしまい、熟睡できなくなってしまうと言われています。眠る際は遮光カーテンで朝日を防ぎつつ、照明は常夜灯にしてみることを一度お試しください。



※参考文献 『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

「質」を求めるばかりに、「行動」が止まるということがあります。

例えば、今、この編集後記を書いている私がそう。笑

「ありきたりのことを書いてもしょうがない…」

「つまらないことを書いてもしょうがない…」と考えると、手が止まるのです。笑

まずは、「行動することから。」ですね。

皆さんにも、「質」を求めるばかりに、「行動」が止まるということはありませんか？

‘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39号は2022年8月15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8月12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!!