

快眠の作法

Q

睡眠のゴールデンタイムと呼ばれている
22時～2時の間に寝ると健康に良いつて本当なの？

A

睡眠のゴールデンタイムは時間帯のこと
ではないので関係ありません。



睡眠のゴールデンタイムとは 眠りに落ちてから最初の90分のこと。

夜22時～2時の間に眠ると健康や美容に良いと聞いたことはないでしょうか。これは「その時間帯に眠ると成長ホルモンが分泌されるから」という理由なのですが、眠る時間帯は関係ないのです。

成長ホルモンは人の代謝を促し、アンチエイジングにも効果があるとされるホルモンです。このホルモンは、眠りに落ちてからすぐに始まるノンレム睡眠の間に分泌され、およそ90分間続きます。

何時に眠ったとしても、このノンレム睡眠が適切に取れば健康やアンチエイジングを期待できるでしょう。



※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 最高の睡眠法』西野 精治 サンマーク出版など

編集後記 ほーほー、ナルホド。今号の本文はいかがでしたか？

確かに、午後10時～午前2時は、ゴールデンタイムとよく聞きますね。それよりも、眠り始めの最初の90分間が大切だ、と。ナルホドです。「なんだ、オマエ、社長のくせに、そんなことも知らないのか！」と言われそうですが、社内には、もっと睡眠に詳しいスタッフがおりまして。

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