

Q

目標があるから睡眠時間を削ってがんばろうと思っているけど、問題はない？

A

睡眠時間を削るとパフォーマンスは確実に落ちます。しっかりと睡眠時間を確保しましょう。



寝つきが良すぎる人は「気絶状態」で眠りに落ちていきます

睡眠負債を重症化させている人ほど、思考が麻痺していて睡眠負債を蓄積させていることに気が付きません。「どこでも寝れるんだ」と豪語する人などその典型です。本人は「どこでも眠れる効率のいい体」と思っているかもしれませんが、本当は「どこでも眠れてしまうほど心身は限界に達している体」と言えます。寝付きがいいのが自慢の人も要注意です。あっという間に寝付いてしまうということは、それだけ体が睡眠を欲していて、半ば「気絶状態」で眠りに落ちているのです。よく眠ることで日中のコンディション、効率向上に繋がりますのでしっかりと睡眠時間を確保しましょう。



※参考文献 『最強の睡眠』 西川ユカコ SB Creative など

編集後記

これを書いているのは10月13日。昨日、50代のスタートを切りました。人生100年時代、折り返し地点なのでしょう。40代までの様々な経験（上手くいったこと、上手くいかなかったこと）、試行錯誤がありますから、それらを土台に、これまで燃っていた様々なことを開花させていく50代にしたいと考えています。

‘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