

快眠の作法

第48号
2022/12/19

Q

夜中に何度もトイレに起きてしまってぐっすり眠れないんだけど、どうしたらいい？

A

昼間は起きて夜にしっかりと寝るという体内時計を整えるようにしましょう。



体内時計をしっかりと整えて抗利尿ホルモンを分泌させましょう

なぜ加齢によって睡眠中に頻尿になるのか、その原因は大きく二つあります。一つ目は膀胱の容量が小さくなること、二つ目は夜間におしっこが作られてしまうことです。体内時計が正しく働いていれば、夜になると「そろそろおしっこを作るのをやめよう」という脳の指令によって「抗利尿ホルモン」がたくさん分泌されます。ところが、体内時計が狂っていると抗利尿ホルモンの分泌が抑えられ、いつまでも昼間と同じように尿がつくられてしまい、結果的に夜中にトイレに向かうことになってしまいます。こうした側面からも、体内時計を整えることは非常に重要なのです。



※参考文献 「最強の睡眠」 西川ユカコ SB Creative など

編集後記

「頑張る姿は評価するな。」これは、識学寮から当社が学んだことです。

その理由は、『頑張る姿』を評価すると、『頑張る姿を見せることにフォーカスされてしまう。』

あくまで、評価すべきは『結果』であり、それが本人のためにも、チームのためにもなることだからです。

しかし、サッカーWC2022、「にわかファン」の私は、選手の頑張る姿に大いに感動させられました！

対クロアチア戦、延長終了までの選手の全力プレーに、PKの結果はどうだろうと、もういいじゃないかと思いました。しかしそれは、私が単なる「にわかファン」だからなのでしょう。

4年後のWC2026では、素晴らしいプレーと共に、『結果』を楽しみにしたいと思います。

‘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