

# 快眠の作法

Q

寝言に返事をしたら  
ダメって聞いたけど、ホント？

A

本当です。その理由はレム睡眠の  
邪魔をして睡眠不足を招くからです。



寝言に返事をするのは、体の不調に繋がります。

寝言に返事をするると寝ている人に悪い事が起きる。そんな迷信を聞いたことがある人もいるでしょう。実際それは迷信なのですが、返事をするると良くないのは本当です。寝言を言う原因はストレスや睡眠不足、病気などの可能性もありますが、よほど酷い物でない限りは大丈夫です。

しかし、誰かが返事をしてしまうと、脳が反応して睡眠が浅くなり、睡眠不足に繋がってしまいます。悪いことが起きるとは、睡眠不足を原因とした体調不良のことなのです。もしも誰かが寝言を言ったら、そのままそっと寝かせてあげてくださいね。



快眠の作法バックナンバーはこちらから検索で見ることができます

ヌノヤ 快眠の作法 検索