

# 快眠の作法

Q

休日のうちに長時間睡眠をして  
平日の睡眠不足を補うことは可能でしょうか？

A

平日に毎日睡眠不足で過ごしている場合  
休日1～2日程度で解消しきるのは難しいです。



## 睡眠不足は一気に解決しようとせず 毎日少しずつ解消していきましょう

平日の仕事などで睡眠時間が不足する状態が毎日続くと、日々の脳や身体の疲れが蓄積されてしまいます。疲れが抜けないと慢性的な日中の眠気に悩まされるため、なんとかして睡眠不足を解消したいところです。

そこで、休日に昼頃まで寝続ける、いわゆる「寝溜め」をする方も中にはいらっしゃると思いますが、**実のところ休日1～2日の間にいくら眠ったところで平日の不足分を解消することは難しい**ため、蓄積した疲れが次の週以降も残り続ける事になります。

慢性的な睡眠不足を解消したい場合は、**一気に不足分を取り戻そうとするのではなく、平日の睡眠時間を数十分でもいいので、増やすように**しましょう。



編集後記 最近のマイブームは、AmazonのAudible。

会員になると、月額1500円で、約12万冊以上の書籍が音声で楽しめます。(高速再生も可)先月、Audible会員になってから、車の運転中にもっぱらAudible。音楽を聴くのも良いのですが、新しい知識、ポジティブなメッセージ、忘れかけていたことの再確認など、まだまだ私の車内は、Audibleが続きそうです。

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