

快眠の作法

Q

睡眠時間を充分にとっているはずなのに朝起きづらいのですがどうしてですか？

A

覚醒ホルモン「コルチゾール」の分泌が不安定になっているのかもしれない。



毎日の起床時間を揃えることで、 覚醒ホルモンを適切に分泌しましょう。

私たち人間がある程度同じ起床時間に起きられるのは、朝に多く分泌される覚醒ホルモン「コルチゾール」の働きによるものです。このホルモンには「体を覚醒させてやる気を出す」働きもあり、朝のスッキリした目覚めの為には適切な分泌が行われるようにする必要があります。「コルチゾール」が適切に分泌されなくなると「朝起きづらい」「やる気が出ない」などの悪影響を及ぼします。ホルモンが不足する原因として、不規則な起床時間や過剰なストレスが考えられますので、対策としてまずは毎日の起床時間を揃え、規則正しい生活を心がけましょう。

休日は長く寝ていたくなるものですが、平日と休日の起床時間の差は2時間以内が望ましいです。



編集後記

先日は、3ヶ月に1度の寝具業界友達4人とのゴルフ会。

今回は私がホスト役。全国から、私の地元、富山&石川にお集まり頂きました。

情報交換会で出たのは、70代、80代、90代でも現役大活躍中の業界の大先輩方のお話。

その話の流れで、思わず私は、『その方々と比べると、僕らの世代は、甘いもんだね』と。

〇社長は、『僕らの更に若い世代は、更に甘いかも(笑)』と。一般化してもいけません。

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