

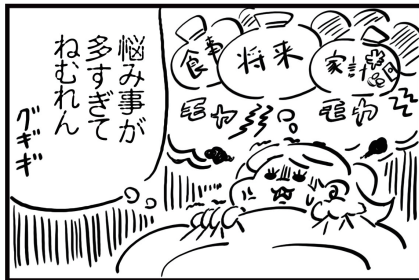
快眠の作法

Q

早く眠りたいときに限って頭の中で考えが巡りすぎて眠れないのですがどうすれば？

A

脳の温度が高いままだと脳が覚醒したままになりやすくなるのでクールダウンしましょう。



脳の温度を上げないために寝る直前の運動やテレビ、スマホは控えましょう

眠ろうとしているのに考え事が止まらずなかなか寝付けない要因は、脳を覚醒させるノルアドレナリンという物質が分泌されたまま減らないためです。

ノルアドレナリンが減らない原因は脳の温度（深部体温）が高い状態のため「身体が寝る準備ができていない」と脳が判断するため、その状態では不安感や焦燥感に苛まれ考え事が止まらなくなります。

深部体温を下げるためには軽く濡らしたタオルや保冷材を耳から上や額に当てるほか、布団に入るしばらく前から暖房をオフにして部屋の温度をさげるようにしましょう。また、脳の不必要な活性化を抑えるため寝る直前の運動やテレビ、スマホ等は控えるようにしましょう。



編集後記 「あなたの車の運転技術は、平均以上だと思いますか？」

こんな質問をされると、あなたはどのようにお答えになりますか？

【まさか！？／マイケル・J・モーブッサン著（ダイヤモンド社）】によると、

ある調査では、80%以上の人が『はい！』と答えたそうです。

80%以上の人が、平均以上ということはありませんね。（笑）

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