

快眠の作法

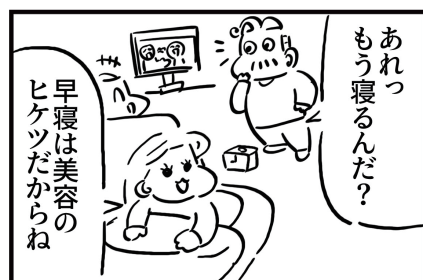
第 119 号
2025/9/12

Q

22 時～ 2 時の間に寝ると成長ホルモンが分泌され健康を維持しやすいと聞いたことがあります。

A

就寝の時間帯よりも、適切な睡眠時間中にノンレム睡眠で深く眠れるかが重要です。



睡眠のゴールデンタイムとは眠りに落ちてから最初の 90 分のこと。

夜 22 時～ 2 時の間に眠ると成長ホルモンが分泌され、健康や美容に良い効果が得られるため、この時間帯は睡眠のゴールデンタイムとも言われています。

しかし実際に成長ホルモンが分泌されるのは入眠後 90 分のノンレム睡眠の間とされていますので、時間帯に関わらずこの 90 分間にいかに深く良質な睡眠をとるかが重要となります。



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