

快眠の作法

第122号
2025/10/24

Q

寝つきは早ければ早いほうが
睡眠にとっては良いのでしょうか？

A

寝つきの良すぎる人は普段から睡眠不足で
気絶しているだけの可能性もあります。



「いつでもどこでもすぐに眠れる」 ことは自慢にならないかも？

なかなか眠れないことは睡眠における悩みとしてありがちですが、寝つきが異様に良すぎるといっても考えものと言えます。

日々の睡眠時間が足りていない人は睡眠不足が知らずのうちに体に蓄積されていくため、睡眠負債として心身を蝕みます。

あっという間に寝付いてしまうということは、それだけ心身が限界に近く、半ば「気絶状態」で眠りに落ちているだけ、かもしれません。



編集後記 期待の高市新内閣がスタートしました。

残り2ヶ月余り、年内の成果が試金石とも言われているようです。
この1年と、その前の3年は何だったんだとツッコミたくもなりますが、
高市首相には大いに期待するところです。

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