

ひるね たんじかんすいみん ふしぎ 昼寝のすすめ—短時間睡眠の不思議

ひるね じょうず かつよう ひと
昼寝を、ぜひ上手に活用したい——そのような人たちのために、どうし

ひるね しょうかい
たらうまく昼寝がとれるか、そのコツを紹介しましょう。

ひるね ひるね つい じかん き
昼寝をするときは、なにより、昼寝に費やす時間に気をつけてくださ

ひるね じかん おも き みじか
い。昼寝は、たっぷり時間をとるか、または思い切って短くしたほうが
いいのです。

すいみんたんい すいみん すいみん く あ たんい やく
睡眠単位（ノンレム睡眠とレム睡眠の組み合わせ）は、1単位が約90

ぶん
分です。これがひとつの目安となります。最初は、ノンレム睡眠によって、

じょじょ のう かつどう さ ご のう
徐々に脳の活動レベルを下げていきます。その後、脳にエンジンをかけ

すいみん あらわ すいみん あと めざ のう かつどう はじ
るレム睡眠が現れます。レム睡眠の後に目覚めれば、脳も活動を始

じゅんぴ ととの きぶん
める準備が整いつつありますから、気分もすっきりします。

ひるね じかん ひと
ですから、昼寝のためにたっぷり時間がとれるひと人は、だいたい2

じかんじゃく めやす ひるね おも ふん ぶんじゃく
時間弱を目安に昼寝をすればいいかと思えます。90分に30分弱をプラ

よこ ねむ はい じゅんぴじかん かんが
スしたのは、横になってから眠りに入るまでの準備時間だと考えてくだ

よこ ねむ ひと ぶんきょう かま
さい。横になってすぐに眠れる人は、90分強でも構いません。

ひるね じかん かた しんばい むよう ひるね
そんなに昼寝に時間がとれない、という方でも心配は無用です。昼寝

ぶんいなし じゅうぶん じかん ひと ひるね
は、20分以内で十分だからです。むしろ、時間がとれない人は、昼寝

つい じかん ぶんい
に費やす時間は20分以内にすべきだともいえます。

りゆう ふか すいみん はい まえ お
その理由は、深いノンレム睡眠に入る前に起きてしまえ、ということ
のう かつどう ふか さ まえ めざ
です。脳の活動レベルが、深く下がる前に目覚めるのがいいのです。

じかん わたし じかん
1時間というのは、私たちにとってもくぎりのいい時間です。しかし、こ
の時間をまるまる昼寝に当てはめるべきではありません。というのは、1
じかんでいど ひるね お のう ふか きゅうそくちゅう めざ
時間程度の昼寝で起きると、脳がかなり深い休息中のときに目覚める
わけですから、かえって頭がボーッとしていたり、不愉快な気分を覚え
るのです。ですから、単純に眠る時間が長くなるほど、脳が休まり目覚
めもスッキリする、というわけではないのです。ちゅうとはんぱん じかん みじか
いほうがずっと効果があるのです。

ひるね かぎ すいみんぜんぱん よる なが ねむ
これは、昼寝に限らず、睡眠全般にいえることです。夜の長い眠りの
ばあい ぶん たんい かんが めざ
場合も90分を単位として考えたほうが、すっきりとした目覚めをむかえ
ることができるはずです。

しよくば つくえ まえ ぶんめ のう きゅうそく
また、職場の机の前で2～3分目をつぶるだけでも、脳を休息させ
めん かんが こうか おも め と
る面から考えると、いくらか効果があると思われます。目を閉じるこ
がいかい じょうほう め はい
とは、外界の情報をシャットアウトしてしまうことです。目から入る
じょうほう きょうりよく のう はたら ひじょう おお しゃだん
情報は強力で、脳の働きも非常に大きいのです。これを遮断して

しまっただけで、^{きも}気持ちはずいぶん^お落ちつくでしやうし、^{のう}脳も^{やす}休むことがで
きるのです。

さて、^{ひるね}昼寝をたっぷりとると、^{よる}その夜は^{ねむ}眠れなくなる、^{ひるね}という昼寝の「
^{がい}害」があります。^{やく}約90分の^{ひるね}昼寝をとると、^{のう}脳は「^{ひるま}昼間1セット分の^{ぶん}眠
^{よる}りをとったから、^{ねむ}夜の眠りから^{ぶん}その分を^ひ差し引いてしまおう」と^{かんが}考
えて
しまっからです。そのため、^{よる}夜は^ね寝つきが^{わる}悪くなったり、^{ねむ}眠りが^{あさ}浅くな
ったりすることがあるのです。

これを^さ避けたいなら、^{ひるね}昼寝は^{みじか}やっぱり短いほうがいいのです。

いのうえまさじろう
井上昌次郎