

# 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、どうした

ひるね しょうかい  
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い。

ひるね じかん おも き みじか  
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 ぶん  
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分で

めやす さいしょ すいみん じょじょ  
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、徐々

のう かつどう さ ご のう  
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るレム

すいみん あらわ すいみん あと めざ のう かつどう はじ じゅんぴ  
睡眠が現れます。レム睡眠の後に目覚めれば、脳も活動を始める準備が

ととの きぶん  
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 じかんじゃく  
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時間弱

めやす ひるね おも ふん ぶんじゃく  
を目安に昼寝をすればいいかと思えます。90分に30分弱をプラスしたのは、

よこ ねむ はい じゅんぴじかん かんが よこ  
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さい。横になっ

ねむ ひと ぶんきょう かま  
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。昼寝は、

ぶんいまい じゅうぶん じかん ひと ひるね つい  
20分以内で十分だからです。むしろ、時間がとれない人は、昼寝に費やす

じかん ぶんいない  
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、ということです。

のう かつどう ふか さ まえ めざ  
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

じかん ひるね あ  
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、かえってあたま ふゆかい きぶん おぼ  
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。

たんじゆん ねむ じかん なが のう やす めざ  
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 じかん みじか こうか  
中途半端な時間より、短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 ぼあい  
これは、昼寝に限らず、睡眠全般にいえることです。夜の長い眠りの場合

ぶん たんい かんが めざ  
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。

しょくば 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、脳を休息させる

めん かんが こうか おも め と  
面から考えると、いくらか効果があると思われれます。目を閉じることは、

がいがい じょうほう め はい じょうほう  
外界の情報をシャットアウトしてしまうことです。目から入る情報は

きょうりよく のう はたら ひじょう おお しゃだん  
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うだけ

で、<sup>きも</sup>気持ちはずいぶん<sup>お</sup>落ちつくでしょうし、<sup>のう やす</sup>脳も休むことができるのです。

さて、<sup>ひるね</sup>昼寝をたっぷり<sup>よる ねむ</sup>とると、その夜は眠れなくなる、という<sup>ひるね がい</sup>昼寝の「害」  
があります。<sup>やく ぶん ひるね</sup>約90分の昼寝をとると、<sup>のう ひるま ぶん ねむ</sup>脳は「昼間1セット分の眠りをとった  
から、<sup>よる ねむ</sup>夜の眠りから<sup>ぶん ひ</sup>その分を差し引いて<sup>かんが</sup>しまおう」と考<sup>かんが</sup>えてしまうからで  
す。そのため、<sup>よる ね</sup>夜は寝つきが<sup>わる</sup>悪くなったり、<sup>ねむ あさ</sup>眠りが浅くなったりすることが  
あるのです。

これを<sup>さ</sup>避けたいなら、<sup>ひるね</sup>昼寝はやっぱり<sup>みじか</sup>短いほうがいいのです。

いのうえまさじろう  
井上昌次郎