

お昼寝をしているのは4人に1人

快適な目覚めのためには
お昼寝直前に飲む「一杯のコーヒー」がおすすめ?!



パラマウントベッドは、睡眠に関するアンケートの結果を発表しました。

それによると10分ほどの仮眠も含めた昼寝を習慣的にするかどうかについて尋ねたところ、3人に1人は「昼寝をする」、さらに4人に1人は「昼寝を日課としている」と回答しました。

昼寝をする人の時間は「10分～40分」のグループと「60分～90分」のグループに大きく分けられ、平均すると40分ほどだそうです。「10分～40分」はサラリーマンなど職場にいる人たち、「60分～90分」は主婦など自宅にいる人たちの昼寝時間と思われます。

スペイン語圏に広まっているシエスタ(昼寝時間も含めて数時間の昼休み)のような習慣のない日本では、会社勤めの人々がまとまった時間の昼寝をするのは困難です。しかしながら、昼食直後のけだるい時間帯における作業効率や、仮眠の有効性が色々と認められるようになった昨今においては、「昼寝」の効用をもっと見直してもいいのではないのでしょうか。

昼食をとったあと睡魔に襲われる、という経験は誰でも持っているのではないのでしょうか。

保育園などでは、ちゃんと昼寝の時間をとっています。これは、人間の生体リズムからすると当然のことなのです。

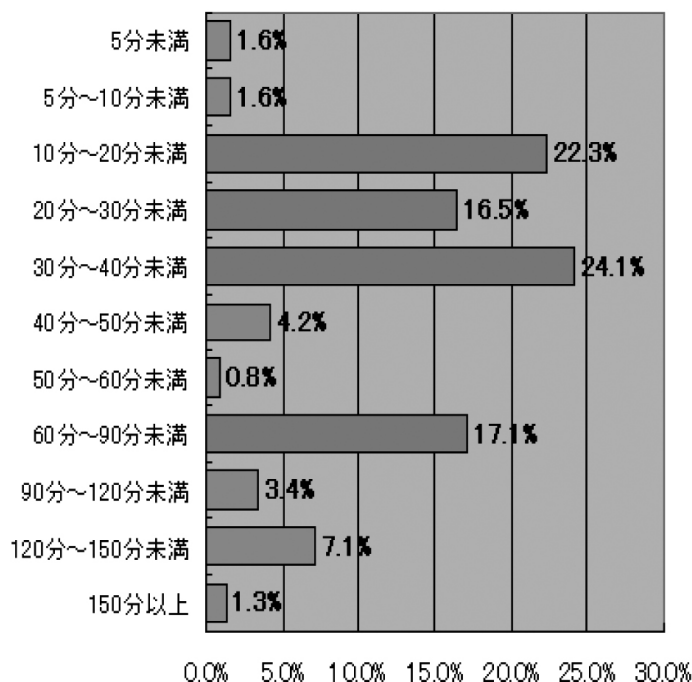
昼食後しばらくすると眠くなるのは、食べたものを消化しようと消化管に血液が集まるために頭の血液が不足することが理由だといわれてきました。

しかし、実際は違います。私たちの覚醒と睡眠のリズムは半日周期2つで構成されており、昼過ぎにも小さな眠気のピークがあるとされています。

つまり、私たちの眠気のピークは「夜の11時頃」と「昼間の1～2時頃」の2回あるのです。昼食後、眠気を感じるのは、生体リズムにしたがった自然な生理現象なのです。

眠くなったら昼寝をすることは自然なことなのです。

昼寝の平均時間





しかし、単に昼寝といっても適した眠り方があります。

忙しいビジネスパーソンは周囲の目もあり、昼日中におちおち惰眠を貪るわけにもいきません。1時間も2時間も眠る必要はありません。

短い時間でよいのです。目安は20分～30分程度。休み時間を上手く利用して座ったままの姿勢で目を閉じてみましょう。完全に眠りに落ちていくわけではありませんが、うっすらと意識が遠のいていくはず。横になって寝ないのは、深い睡眠を防ぐためです。

深いノンレム睡眠から目覚めてしまうと、眠気が強く残り、ボーッとした状態になって昼からの仕事に差し障りが生じてしまいます。深いノンレム睡眠に入る手前で昼寝を終えるのが理想的です。それが20分から30分程度といわれています。

昼寝からすっきり目覚め午後からの活動を活発化させるために、昼寝前にコーヒーや紅茶、緑茶などカフェインの含まれたものを飲んでおくことも効果的です。

カフェインの作用が現れてくるのが大よそ30分程度かかるので、目覚めの爽快感との相乗効果が得られるわけです。

このような短時間の昼寝でも効果は大きく、眠気が飛んで頭がリフレッシュされ、仕事の能率アップが図れます。



寝不足を知らせる5つのサイン

毎日欠かさず経験しているにも関わらず、食事と比べて軽視されがちなのが「睡眠」です。大抵の人は身体に負担をかけるのは分かっていても、ついつい睡眠をおろそかにし、夜更かしをしてしまいます。人の体内からの「寝不足だから寝ましょう木」という5つのサインを紹介します。

1. 昼食時でもお腹が減らない

寝不足は「いつでもお腹がすいた状態」、あるいは「いくら食べても満腹にならない状態」を引き起こします。主に体内時計が変調をきたしているのが原因です。頻繁に食べ物を口にしてるので、昼飯時でもお腹があまり減らなくなってしまうます。夜更かしするとついついお菓子が手に、という覚えのある人は多いのでは？



2. 「自動車のカギ、どこにやったっけ？」

ちょっとしたことが思い出せなくなる。睡眠は記憶を整理統合するのに欠かせない生活様式です。満足な睡眠をとらないと、短期的な記憶力はいちじるしく低下します。

3. 会話のキャッチボールがうまくできない

普段はコメディアンのように多彩な会話術を披露できる「ワザ」を持つ人でも、寝不足ではまともな会話もできなくなってしまうます。

4. 運転中、うとうとしてしまう

運転中の眠気は自分自身はもちろん周囲の人にも限らない不幸をもたらす可能性があります。カフェインを含む飲み物を飲んだり、大音量の音楽をかけるなどの眠気をさます方法もありますが、いずれも一時的なもの。長時間運転の際には、あまり役に立ちません。



5. 病気じゃないけど吐き気がする

睡眠中に起きている間に失われた免疫システムや抵抗力の復元を行います。睡眠不足の状態が続くと身体の抵抗力が弱まり、インフルエンザなどの病気にかかりやすくなります。病気にかかっているはずがないのに吐き気がする場合、睡眠不足による体の変調から、病気の初期段階に陥ったのかもしれません。

適切な睡眠時間は人によって異なります。

また同じ睡眠時間でもぐっすり深い眠りにつけた場合と、浅い眠りとは睡眠の「質」「圧縮度」が違ってきます。

どのくらいの長さ・質の睡眠がベストなのかは、自分自身で探り出していくしかありません。寝具についても気を配る必要があります。

ただ上記のような症状が見られたら、少なくとも現状では「睡眠時間が足りない」と判断した方がいいでしょう。

このような場合こそ、お昼寝が効果的です。



安眠を得るための7つの秘けつ

「不眠」には「床に入ってもなかなか寝付けない入眠困難」と「眠れるけど途中で目が覚めてそのまま眠れなくなる中途覚醒（早朝覚醒）」の二つに分けられます。また他に、昼夜逆転してしまう場合や眠り全体が浅くなるものも広くは「不眠（睡眠障害）」に含まれます。さて眠りの専門家が薦める7つの秘けつを紹介いたします。

1. 寝床は「寝るために」用意する

寝床で新聞やテレビを見ないこと。これらは気持ちを高ぶらせて良い眠りの妨げになります。



2. 寝る前に激しい運動はしないように

寝る前に運動をしたり、お金の勘定をしたり、夫婦喧嘩をしないこと。代わりに何か面白いもの、テレビの娯楽番組を観たり、好きな音楽を楽しんだり、ちょっとした軽食を口にして、眠りに誘われるようにする。要は気持ちの高ぶりの原因を眠りから遠ざけるということです。

3. 寝る前はアルコール厳禁

飲みすぎると「バタンキュー」という効果音が聞こえてくるかのように眠りにつけるように思えますが、大抵において逆効果です。その時の眠りは本来の眠りのような効果を得られることは滅多にありません。深い眠りで身体の回復に期待したいのなら、お酒は飲まないように。

4. 寝る前にまとまった食事を取らないように

消化障害を引き起こす可能性があります。それはもちろん眠りを浅くする要素となります。

5. リラックスできる物事を頭に思い浮かべる

色々悩ませるような事柄を考え出すと、良い眠りを得ることはできません。眠りにつくときは精神的にリラックスできるよう、ポジティブな物事を考えるようにしましょう。その考えをサポートさせる目的で、アロマセラピーを活用したり、静かな音楽を流すのもよいでしょう。

6. 身体も休めさせるように

背伸びをし、腹式呼吸（お腹から息を吐き出すような呼吸方法）をゆっくりと何度か繰り返し、肉体そのものもリラックスさせるようにしましょう。

7. 今日したことではなく明日でできることを考える

今日してしまった失敗を考えて落ち込むのは、睡眠にとってマイナス材料。今日自分がしたことは、自分が出来る最善の手立てによる結果です。終えてから悩んでも何も良い事はありません。



7つの秘けつを試してみて改善する気配が見られない、あるいは記事に書いてあることを実践する余裕がないほど「不眠」状態にあるという自覚を持つ人は、速やかに医療機関に相談すべきでしょう。



忙しいミセスのためのカンタンレシピ

春を先取り! 色鮮やかごはん



菜の花の春色ごはん

エネルギー 400kcal

たんぱく質 18.8g 脂質 7.5g

(エネルギー、たんぱく質、脂質は一人当たりの値となります。)

材料(2人分)

菜の花	150g	塩	小さじ1/8
しょう油	大さじ1/2	酒	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2	ご飯	300g
練りがらし	小さじ1/2	鮭切り身	1切れ
卵	1個	ピンクペッパー	少々
砂糖	小さじ1		

下ごしらえ

- 菜の花は、根を少しきり、水につけておく。
- 菜の花は、先の4~5cm長さ分をつみ、塩少々(分量外)を加えた熱湯に入れ、再び沸騰したら冷水にとり水気を絞る。
- 鮭は、焼いて身をほぐしておく。

手順

- 1 ボウルに、しょうゆ、ごま油、練りがらしを混ぜて、菜の花を加えて和える。
- 2 耐熱容器に卵を入れ、砂糖、塩、酒を加え混ぜ、ラップなしで電子レンジ(600W)に15秒かけ、泡立て器で混ぜ、さらに15秒かけてかき混ぜてポロポロになるまで2~3回繰り返す。
- 3 丼に、ご飯を盛り、ほぐした鮭、煎り卵、水気を絞った菜の花のみじん切りを添え、ピンクペッパーをふる。



健康のために、ちょっといいこと

お正月疲れした胃腸の調子を整える

年末年始の食生活で、胃腸が少し疲れていませんか。そんな時に古くから胃腸にやさしい薬草として親しまれたのが「春の七草」。1月7日に「七草がゆ」を食べる風習は、胃腸の調子を整えるというとても理にかなったものなのです。

今年も健康にと願いをこめて

春の七草は、ナズナ、セリ、ハコベラ、ゴギョウ(ハハコグサ)、スズナ(カブ)、スズシロ(大根)、ホトケノザ。地域によって七草の種類が違いますが、早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うといわれており、1年の無病息災を祈って七草がゆを食べるようになりました。願かけだけでなく、七草には胃の炎症を抑える効果や消化促進作用、整腸作用などの効用があります。

お正月気分にとひと区切り

胃腸に負担のかからないおかゆにして食べるというのも、昔からの知恵。濃い味のおせち料理が続いたあとなので、あっさりとしたおかゆも新鮮な味わいに感じられます。お正月気分にと区切りをつけるという意味があるのかもしれない。

※効果に対する評価には、個人差があります。

