

むらいクリニック通信

効果的な昼寝をするためのポイントと実践方法



誰しも昼食後、軽い眠気を感じたことがあると思います。これは睡眠時間の多い少ないに関わらずおきる生理的なもので、体内リズムが関与していると言われています。そしてこの眠い時期に昼寝をすることは、午後の作業効率を向上させ、健康にも良いと言われています。ただし、間違った昼寝の仕方では、夜の睡眠に悪影響を及ぼしますので、注意が必要です。

昼寝の効果

- 記憶力や学習能力の向上
- 集中力の復活
- 疲労回復
- ストレス解消
- 精神安定
- 心臓病のリカの低下

昼寝をしている間は脳の活動のパルが下がるので、疲労回復効果が期待できます。血圧も脈拍も下がるため、身体的にも、精神的にも、リラックス効果も期待できます。



効果的な昼寝の方法 昼寝は寝入る必要はありません。昼寝のこつは脳を休ませ、リラックスさせることに真価があります。

- 1 水分補給を忘れない 脱水症状を起こすと疲労を感じやすくなります。それでは、せっかくの昼寝の効果が半減してしまうので水分補給をしましょう。
- 2 昼寝のタイミング 昼食後の14～15時の間。夕方、遅い時間は夜の寝付きに悪影響を及ぼします。
- 3 時間は10～20分 昼寝は「15～20分の間でとること」で、その効果を上げる事が出来ます。30分以上の昼寝をしてしまうと、脳は熟睡モードに切り替わってしまい、起床後も慢性的な眠気が続いてしまうという事になります。
- 4 昼寝前にカフェインを摂る コーヒーやお茶など、カフェインを含んだドリンクを直前に飲むと良い。カフェインを摂取すると目が覚めるのではないかという意見もあると思いますが、その効果は30分後ぐらいに表われるため、ちょうど昼寝から目覚めるべきタイミングで覚醒しやすくなり、スッキリ起きられるということです。
- 5 場所はデスクの上で デスクに伏せて昼寝をすると疲れないかと心配になるかもしれませんが、うつ伏で眠ると気道を確保でき、内臓や背骨に負担をかけません。睡眠時無呼吸の人やいびきが気になる人にも効果的です。
- 6 太陽の光を浴びる 昼寝から目覚めたらまず太陽の光を浴びます。日の光を浴びると、メラトニンという物質を抑制し、昼夜の区別をつけます。「光療法」といって昼夜逆転生活の人や時差ボケの人に効果があります。

いかがでしょうか？

昼寝はたった20分間。目をつぶるだけで午後からの活力を取り戻せる最も簡単な方法です。もし、まだ昼寝の効果を実感していないのなら、ぜひ一度試してください。

◆◆◆◆◆クリニックよりのお願い◆◆◆◆◆

CPAP使用の患者さんは土曜日や20日以降の受診は大変込み合い、待ち時間が長くなります。CPAPの使用状況に関係なく**月1回受診**してください。

月末に来院のない方は受診予定の確認のため、当院もしくは機器メーカーより連絡をする場合がありますので御了承ください。

耳鼻咽喉科・アレルギー科
いびき・無呼吸検査治療室

〒503-0836
岐阜県大垣市大井2-44-2
Tel 0584-77-3838 Fax 0584-77-3839
予約専用Tel 0584-47-9898
<http://www.murai-clinic.jp>

むらいクリニック



予約QR