

2025

Vol.151

むらいクリニック通信

Murai Clinic Murai Clinic

昼寝の効果・正しい取り方

①昼寝の主な効果

昼寝（ナップ）は、単なる眠気解消だけでなく、心身にさまざまな健康メリットをもたらすことが科学的に証明されています。

1. 集中力・記憶力の向上

短時間の昼寝は、脳をリフレッシュさせ、午後の集中力や記憶力を大きく向上させます。NASAの研究では、26分の昼寝でパフォーマンスが34%、注意力が54%アップしたという報告もあります。新しい情報の整理や学習効率アップにも効果的です。

2. 疲労回復・ストレス軽減

昼寝をすることで、午前中に溜まった心身の疲労がリセットされ、午後の活動がより精力的に行えるようになります。また、ストレスホルモンの分泌が抑えられ、気分転換やリラックス効果も期待できます。

3. 心臓・血管の健康維持

定期的な短い昼寝は、血圧を下げる、心臓病リスクを軽減する可能性があるとされています。

特に高血圧の方には、昼寝による血圧安定効果が報告されています。

4. 免疫力アップ

睡眠は免疫細胞の活性化にも関与しており、昼寝によって体の抵抗力が高まることも示唆されています。風邪や体調不良の予防にも役立つでしょう。



②効果的な昼寝の取り方

● 最適な時間帯

昼寝は「午後1時～3時」の間に取るのが理想的です。この時間帯は体内時計のリズム的にも自然に眠気が訪れやすく、夜の睡眠にも悪影響を与えるにくいとされています。

● 昼寝の長さ

最も効果的なのは「15～20分程度」の短い昼寝（パワーナップ）です。30分を超えると深い眠りに入りやすく、起きた後には起き残り（睡眠慣性）が残ることがあります。長すぎる昼寝は夜の睡眠の質を下げる、生活習慣病リスクを高める可能性もあるため注意が必要です。

● 姿勢と環境

椅子に座ったまま軽く体を預ける、机に伏せるなど、深く寝すぎない姿勢が推奨されます。静かで暗めの場所を選び、アイマスクや耳栓を使うとより効果的です。

● 昼寝前の工夫

昼寝前にコーヒーなどカフェインを摂ると、20分後に覚醒作用が現れ、すっきり目覚めやすくなります（カフェインナップ）。



◎昼寝の注意点

15時以降の昼寝や30分以上の長い昼寝は、夜の睡眠に悪影響を及ぼすことがあるので避けましょう。

毎日長時間の昼寝が必要な場合は、夜間の睡眠障害や健康状態の見直しも検討してください。

昼寝だけで疲労が取れない場合、鉄分不足や栄養バランスの乱れが隠れていることもあります。

◎まとめ

昼寝は「15～20分」「午後1～3時」「静かな環境」で取るのがベストです。短時間でも脳と体をリフレッシュし、午後のパフォーマンスや健康維持に大きな効果が期待できます。ご自身の生活リズムに合わせて、無理なく取り入れてみてください。もし職場や学校で昼寝を取り入れる工夫や、昼寝に関する具体的な悩みがあれば、さらに詳しくアドバイスできますので医師にご相談ください。

参考出典 [昼寝の効果を専門医が解説】最適な時間・姿勢・タイミングとは?ibiki-med](#)

[お昼寝のメリット・デメリットと正しい活用法note](#)

[昼寝の最適な時間は?質を高める方法と注意点centerless](#)

消耗品の交換方法のご案内

マスクやホース、その他消耗品等の交換を希望される場合、今まで通り診察時に対応可能ですが、患者さん自身で直接業者さんに連絡していただけるようになりました。また、マスクの交換のみや機械の不具合等で来院された場合、診療扱い（診療費負担あり）となりますので、ご了承ください。

以下がそれぞれの業者の連絡先になります。

（CPAP本体にシール貼付）

帝人…0120-365-474 メディカルケア…0120-29-8828

フィリップス…0120-48-4159 フクダ電子…058-271-2251

メディシス…058-201-4159 名古屋SC…052-893-6296

患者さんへのお願い

月曜日午後、金曜日午後、月末の診察は大変込み合いますので、ご予約いただきますても待ち時間が長くなることがありますのでご了承ください。

耳鼻咽喉科・アレルギー科
いびき・無呼吸検査治療室

むらいクリニック

〒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>



ホームページ



予約サイト



LINE公式サイト