



## なぜ一流の人はみな「昼寝」にこだわるのか？

### 昼寝の驚くべき5つの効果

#### 1 記憶力の向上

研究者によると、記憶はいったん脳の海馬という場所に保管されますが、昼寝は海馬に記録されたデータを書き換えられにくい大脳新皮質という場所に移動させる効果があるとのこと。

#### 2 学習能力の上昇

寝ている間も脳は活動を続けており、日々の情報を整理することで学習能力を高めると言われています。夜の睡眠だけではなく昼寝の時間も情報整理にあてることで、必要な情報をよりスムーズに頭から引き出すようになるのです。

#### 3 心臓病リスクの低下

日本人の死因で多いとされているのが、癌、脳卒中、心臓病の3つ。昼寝をすることでこの心臓病のリスクが低下するという検証結果が、ギリシャのアテネ医科大学やハーバード大学医学部において報告されています。

#### 4 不眠症の改善

不眠症の大きな原因となるストレス。これは仕事のハードさや複雑な人間関係から生じることが多いです。午前中たっぴりと溜まったストレスや疲れを昼寝をすることでスッキリさせ、午後からの活動を精神的に行うことで夜もしっかりと眠れるようになるのです。

#### 5 美肌効果

昼寝中には、成長ホルモンが分泌され、コラーゲンなどの生成が促され、お肌のハリが蘇ります。

#### ◆そもそも、人は昼寝をするように出来ている

昼食を食べ終わった後、ついでにも眠くなる経験はありませんか？これは、もともと人間に組み込まれているサイクルの一つで、本来1時から2時ごろにかけては眠るように本能づけられているのです。これは正常な人の体のリズムで、体内時計通りなのです。昼寝を習慣にしている方は少ないかもしれませんが、スペインでは「シエスタ」といって、昼寝が習慣化されています。そして、実は世界的には約半数が昼寝をしているとも言われ、昼寝を推奨する企業も増えてきています。国内では厚生労働省も「健康づくりのための睡眠指針2014」などの睡眠対策情報を掲載しています(平成26年3月)。

#### ◆効果的な昼寝方法

たっぷりお昼寝してしまい夜眠れなくなるとは、貴重な成長ホルモンの大量分泌の機会を逃してしまうことになります。効果的な昼寝はだいたい10分~20分です。これなら夜の睡眠も妨げられません。また、昼寝前にコーヒーや緑茶など、カフェインを含むものをおすすめします。カフェインの覚醒作用が効き始めるのは、飲んで30分後くらいからなので、ちょうど目が覚めてほしい時間帯に効いてくれます。この20分程度の仮眠で頭がしゃっきりし、パワーが湧いてくるのを実感できることでしょう。

