

お昼寝のすすめ

西条市医師会会員
まつうら小児科

院長 松浦俊人

お昼ごはんをお腹いっぱい食べた後は、つついっい昼寝をしたくなりますよね。

私も平日は昼食後に「コクッ」と30分ほど昼寝をしますが、これがまたなんともいい塩梅で、気持ちよく目覚めたあとは午後の外來もはかどっちゃいます。

実は昼寝には、頭をスッキリさせたり、脳の働きを活発にする効果があると言われており、さらに夜間の睡眠にも良い影響があるようです。



◆昼食後しばらくすると眠くなるのはなぜ

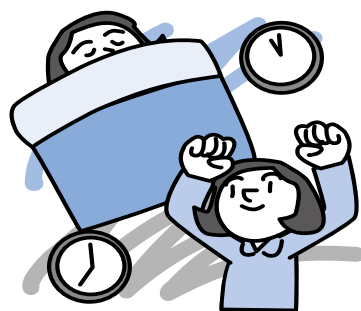
「食べたものを消化しよう」と消化管に血液が集まった結果、頭に行く血液が不足するために眠くなる」という話をよく耳にしますが、この説はどうも間違いのようです。

正しくは、食事の中には睡眠を促す成分がたくさん含まれており、さらにお昼ごはんを食べてお腹がいっぱいになると、脳から睡眠を促すセロトニンという物質が分泌され、これらの効果が相まって脳の働きが鈍くなり眠くなるようですね。

◆覚醒と睡眠のリズム

私たちの覚醒と睡眠のリズムは体内時計で決まっております。眠気のピークは午後11時頃と午後1時から2時頃の2回あるようです。

昼食後、眠気を感じるのには、生体リズムにしたがった自然な生理現象なのであり、眠くなったなら昼寝をすることです。



◆効果的な昼寝をするには

寝るといっても、1時間も2時間も眠る必要はなく、20分から30分程度の短い時間でのよいのです。

座ったままの姿勢で目を閉じてみてください。

あえて体を横にして寝ないのは、深い睡眠に入るのを防ぐためです。

深い睡眠に入ってしまうと、目覚めた時に眠気が強く残り、昼からの活動に差し障りが生じてしまいます。そこで、深い睡眠に入る手前で昼寝を終えるのが理想的とされています。その時間が20分から30分なのです。

眠る時間や姿勢以外にも心がけて欲しいことは、むやみに部屋を暗くしたり物音がしないような環境にしないことです。

あくまでも仮眠であることをお忘れなく……。
「それじゃあ眠れやしない。」とつつこみが入りそうですが、まあ目を閉じてみてください。一瞬でも意識が遠のけばそれで随分すっきりするはずですよ。

◆昼寝前のコーヒー

昼寝からすっきり目覚め、午後からの活動を活性化させるために、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にはおおよそ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ます。

◆ほかにもある昼寝の効果

このように短時間でも昼寝の効果は大きく、眠気が吹き飛び、頭がリフレッシュされ、仕事の能率アップを図ることができます。

しかも日中はこれまでより活動的に過ごせるため、夜の寝つきがよくなるといったうれしいオマケも付いてきます。寝つきが悪くなったお年寄りにも昼寝の効果はもちろん

あります。起きていても眠い、すぐに目が覚めるなど浅い眠りが多い方には、昼寝をとることで昼と夜の区別がつきやすくなります。

ただし、昼寝は毎日同じ時刻にとることが重要で、早寝早起きの人は午後1時から1時30分頃、遅めの人は午後2時から2時30分頃がベストですが、遅くとも午後3時までは終えたいところです。

遅い時刻からの眠りは短い間であっても、リズムが乱れて夜に眠りにくさを感じてしまいますのでご注意ください。

最後に、くれぐれも目覚まし時計のセットをお忘れなさいませように……ね。

