



大人の効果的な 「お昼寝タイム」

健康情報コラム

皆さんは、睡眠で疲労回復（休養感）が得られていますか？ 休養感が得られず、日中の眠気や仕事の効率が上がらない、と悩んでいる人は、疲労回復や集中力アップに効果的な『お昼寝』を取ってみてはいかがでしょうか。

■睡眠の効能

良い睡眠は、体内時計を整え、生活習慣病の予防や免疫力の向上、認知機能や精神的な安定に重要ですが、労働災害や自動車事故など眠気や疲労が原因の事故や怪我のリスク低減にも役立ちます。さらに、睡眠は日中の活動で生じた心身の疲労を回復する機能とともに、成長や記憶の定着・強化など環境への適応能力を向上させる機能を備えているため、睡眠の悪化は成長や適応能力の向上をも損なうことにつながります。

■昼寝のメリット

- 疲労回復と予防
- 作業効率の向上
- ストレス緩和
- 睡眠リズムの維持（睡眠負債の返済）

睡眠不足になりがちな働く世代の皆さんには、身体と脳の健康を維持するためにも『お昼寝』は必要な休息時間とも言えます。科学的にも、昼寝には眠気の低減効果があり、その効果は約 3 時間持続するという結果が報告されています。したがって、昼寝することで、夕方まで眠気を感じにくくなり、午後のパフォーマンスも上がります。

■効果的な『お昼寝』とは？

ポイント 1：昼寝の時間帯と長さを調整する

効果的な昼寝の時間は、個人差はありますが、10～20 分が理想的とされています。30 分を超える昼寝で深い眠りに陥ると、睡眠のサイクルが深いノンレム睡眠に入ってしまう、起きた時にかえって疲労感や倦怠感が増幅してしまう可能性や、夜の寝つきが悪くなるという睡眠不足の悪循環に陥る可能性があるため注意が必要です。また、昼寝のタイミングも重要で、15 時を過ぎてからの昼寝は夜間の睡眠に悪影響を与え、寝つきが悪くなったり、翌日に疲れを持ち越す可能性があるため、避けてください。

ポイント 2：寝る前にカフェインを摂取する

昼寝をする前にカフェインを摂取しておく、スッキリ目覚めることができ、起きた後も眠気を感じにくくなります。カフェインは摂取してから 30 分～1 時間後に作用し始めるため、起きる時間の 30 分～1 時間前に摂取しておくといいでしょう。

ポイント 3：起きたら明るい光を浴びる

光には覚醒作用があるため、目覚めが良くなり、夜間のスムーズな入眠も期待できます。また、手足をグッと伸ばしたり、簡単なストレッチで身体が目覚めスイッチも入れるといいでしょう。

ポイント4：完全に横にならない

横になるとしっかり眠ってしまい、目覚めが悪くなるため、リクライニングチェアや、机にうつ伏せの姿勢で眠ることをお奨めします。

寝不足で少し疲れている・・・と感じる時には、こんなふうにお昼休みを上手に活用して、スッキリしてみませんか？

注※本コンテンツは、貴社従業員の健康意識向上を目的とした、社内向けの情報発信にのみご利用ください。情報発信にあたり、本コンテンツの一部を抜粋して利用いただくことは可能ですが、当社の許諾なしに、本コンテンツに変更（追記・削除等を含みます）を加えることはできません。