

広告

中日教えてナビでは
様々なジャンルの専門家が
皆さんの相談にお答えします。



その道の専門家にきく 中日 教えてナビ

中日教えてナビ

検索



お問い合わせ・運営
株式会社中日アド企画 中日教えてナビ運営事務局
TEL.052-239-1226
〒460-0001 愛知県名古屋市中区三の丸1-5-2 中日新聞社北館5F

東海エリアの専門家を紹介するWebサービスです。あなたの悩みや疑問を相談したり、専門家を探すことができます。

河合 講吉

東海酪農業協同組合連合会

愛知県名古屋市

森 秀樹

森大建地産

三重県伊賀市

大西 勝也

大西内科ハートクリニック

三重県津市



酪農の専門家



住宅・不動産の専門家



医療・健康の専門家

紙面出張 Q&A

暮らしの専門家



眠りのプロフェッショナル

豊寝具店

仙藤 淳一

三重県四日市市



Q 良い眠りを取りたい

睡眠時間をしっかり取っているのに、寝た気がせず、毎日仕事中に眠たくなります。良い睡眠を取るにはどうすれば良いのでしょうか。



A 寝ついて最初の90分を深く眠るよ

眠りには「レム睡眠」(脳は起きていて体が眠っている睡眠)と「ノンレム睡眠」(脳も体も眠っている睡眠)の2種類があり、それを繰り返していきます。睡眠の質を高めるには「最初のノンレム睡眠」をいかに深くするかポイント。この「黄金の90分」を深く眠ることが、ベストな睡眠への近道です。睡

眠時間は最低でも6時間以上確保し、「最初の90分」に深く眠るようにしましょう。

眠りを誘う睡眠誘発ホルモンは、体内の内臓温度である「深部体温」が下がり始める頃に分泌されます。そのため、寝る90分ほど前にお風呂に入って体温を上げ、下がり始めに寝床に入るのが理想です。

また、良い睡眠のためには良い寝具を選ぶこともポイントです。なかでも一番大切なのが「寝心地」です。睡眠中の体に「やさしいこと」が絶対条件ですが、体型は人それぞれですし、触り心地なども違いますから、自分に合った寝具を選ぶことをお勧めします。寝具選びを侮らず、しっかり専門家に相談するのが良いでしょう。