

～ ヤマケイ通信 ～

■ いつもお世話になっております。

■ 5 月も終わりに近づき今年もまた暑い季節がやってきます。

■ 季節の変わり目は体を壊しやすいですので、皆様、体調管理には十分にお気をつけ下さい。

■ 今月のヤマケイ通信は、「睡眠」についてお話しをさせていただきます(^-^)

最適な睡眠時間をZzz

現代日本人の働き盛り、30代～50代の平均睡眠時間は7時間とされています。

しかし、「朝はいつも睡眠不足で頭が重い、体がだるい」という方も多いのではないのでしょうか。

日本人の平均睡眠時間が自身にとっての最適な睡眠時間とは限りません。

心身の疲労回復、そして十分な能力の発揮のため、自らの体質を知りましょう。

睡眠時間と健康

睡眠が不足した場合に最も影響のある精神活動が気分、記憶力、集中力です。

統計的にはうつ病は平均的な睡眠時間(7時間)の人が最もなりにくいとされています。

また睡眠時間が短い人は、血中の食欲を抑えるレプチンが少なく食欲を増進させるグレリンが多いため睡眠時間が短くなるほど食欲が増進しやすく肥満になるリスクも高くなってしまいます。

昼寝の効用

最近昼寝を行う事により、事故の予防、仕事の効率アップ、自己評価のアップなどが期待されるため、職場、学校などで昼寝を奨励するようになっています。昼寝により脳が活発になるため独走的なアイデアが浮かびやすくなると言います。

時間帯の目安としては午後1時～3時ぐらいで15分～30分程度です。1時間とると逆に疲労になってしまいますのでお気を付け下さい。

睡眠をめぐる言語表現

- 果報は寝て待て
- 寝る間も惜しんで
- 寝る子は育つ
- 寝ても覚めても
- 寝た子を起こす
- 寝食を忘れる
- 草木も眠る丑三つ時
- 猫鼠同眠

皆様ご講読有難うございました。次回来月号をお楽しみに(^o^)