

睡眠パン Hurrah for Sleep!!



あ〜、眠い！冬眠中のクマやカエルはいいよな。ずっと眠ってられるんだもん！でも、人間は学校や仕事に行かなきゃいけない。週刊ファミ通の編集者にいたっては、徹夜なんて日常茶飯事。たまに自宅に戻ったらうっかり爆

睡しちゃって遅刻して怒られ、昼間に居眠りしようものなら編集長から雷が落ちる……。ああ、神様、我々をグッスリ快眠に誘ってくだされ！というわけで、本企画では、どうすれば質のよい眠りを取るることができるのか調査してみた！

居眠りして怒られたら振りかざせ！睡眠名言アレコレ

- よく過ごした一日が、安らかな眠りをもたらすように、よく生きられた一生は、安らかな死をもたらす。(芸術家 レオナルド・ダ・ヴィンチ)
- 生きることは病であり、眠りはその緩和剤、死は根本治療。(ドイツの社会学者 マックス・ヴェーバー)
- こう悲しみの多い人生は、眠るか酔うかで過ごしたほうがよかる。(ペルシアの天文学者・詩人 オマル・ハイヤーム)
- 寝坊しない上司には妻がいる。我を起こしたくば嫁を与えよ。(本誌編集者 百人乗っても稲葉)

睡眠の権威に訊く！ 上手な睡眠を取るコツ！



東京ベイ・浦安市川医療センター
管理者兼
センター長 **神山 潤氏**



● **神山氏最新著書**
欧米と日本の眠りの違いや、眠りに関する病気の仕組み、さらには生体時計のヒミツ、睡眠のタイミングなど、これを読めば人生が変わる！

睡眠で人生が劇的に変わる生体時計活性法
講談社+α新書 880円(税込)

東京医科歯科大学医学部医学科を卒業。東京ベイ・浦安市川医療センターのセンター長に就任する。睡眠、とくにレム睡眠を脳機能評価手段のひとつとして捉える臨床的な試みに取り組む。

神山潤公式サイト <http://www.j.kohyama.jp/>

—睡眠とは、人間にとってどのような意味があるのでしょうか？

神山潤氏(以下、**神山**) それがわかればノーベル賞ですね(笑)。人が眠る意味は、まだはっきりとわかっていません。—そうでしたか。でも、寝ないと健康に悪そうないメージですよね。

神山 ネズミを3週間眠らせないと死んでしまうという実験結果が出ていますので、人間も、寝ないと体いろいろな害が出てくると思います。—人間にとっての理想的な睡眠時間は何時間くらいなのでしょう？

神山 人によって異なります。人間は夜行性ではなく、いちばん覚醒する時間帯が午前中なんです。だから、午前中に元気に活動できる状態をもたらせる眠りというのが、その人にとって必

要な睡眠時間になります。人それぞれ職種や生活サイクルも違うので、万人に共通した理想的睡眠時間はありません。平均4時間眠ればいい人もいれば、8時間眠らないとダメな人もいます。午前中に活発に動けるように、自分に合った睡眠時間を取ることで大事です。—自分に合った睡眠時間を見つけることで、どのようなメリットが？

神山 午前中に眠くならないはずですよ。ただ人間は生理現象で、午前4時と午後2時くらいに眠くなるリズムを持っています。そのときは少しでも居眠りしたほうが、その後の作業効率がよくなります。よく、居眠りをしていると怒られますが、無理して起きていてもいいことなんてありませんよ。ただし、何時に眠くなったのかをあとで思い出

睡眠 神山先生!! 僕たち 私たちの どうでしょう?

神山先生のお話を聞いて、睡眠についての知識や快眠のコツは理解しました！とは言え、我らグータラ編集者が、いきなり睡眠のリズムを変えるのは至難の業！もっと危機的状況に追い込まれないとダメなんです。そこで神山先生に、編集者の基本的な1日の睡眠サイクルのサンプルを見てもらい、どの編集者の睡眠が「まだまし」なのかを聞いてみただ。その結果は!

1 無理をしても朝帰り

高橋P子	
女性	
20代	

睡眠サイクル 早期5時まで仕事して、午前6時に帰宅。お風呂に入り、午前8時に就寝。午前11時に起床し、シャワーを浴びたのち午後2時に出社する。合計睡眠時間は3時間。

朝の光、昼間の活動、夜の闇という睡眠にとって重要な要素が欠けている。規則正しい食事もできておらず、「この睡眠サイクルに採点をつけることは不可能ですね」と神山先生。

2 椅子を並べて編集部で寝る

でてお	
男性	
36歳	

睡眠サイクル 午前8時に仕事が終わるも、帰る時間があったくないと、午前8時に編集部で寝る。油断して寝すごし、午後3時からあわてて仕事を開始する。睡眠時間は7時間。

「これはひどい!」と神山先生。寝るまえにご飯を食べたり、蛍光灯がつきっぱなしの明るい場所で寝ていたり、午前活動できていなかったりと快眠4か条をことごとく無視している!

3 仕事と居眠りをくり返す

百人乗っても稲葉	
男性	
30歳	

睡眠サイクル 午後2時~3時まで居眠り。午後8時まで働き、午後10時まで寝る。午後10時~午前2時まで働き、午前4時に寝る。居眠りと仕事をくり返し、計6時間睡眠。

眠くなったら居眠りを、という神山先生のお話を踏まえると高得点が期待できそうだが、やっぱり0点。「一般論で言うと、生活リズムも睡眠リズムも崩壊しています」とのお言葉が。

※不規則な生活を正したい人には、ニンテンドーDSiに毎日の睡眠時間を記録して、快適な睡眠時間が見つけれられるDSiウェア「睡眠記録 めざまし時計」がオススメ。めざまし時計代わりにもなるよ! (任天堂/2005年5月現在/必要7ロック数:14)

眠りの達人列伝

ゲーム界 屈指!!

戦術が重要なゲーム界の達人……



ニーナ・ウィリアムズ
『鉄拳6』

ゲームの世界にも、睡眠によって攻撃や回復、若さ維持といった離れ技をこなす者たちがいる。いずれも敵に回すことやつかない相手ゆえに、眠りを制する者は戦いを制す、と言っても過言ではない!

危険な花びら

『世界樹の迷宮II〜諸王の聖杯〜』

↓眠りの花粉を飛ばしまくるモンスター。いったん眠らせられれば回復は難しい。植物ならではの血も涙もない!



危険な花びらは、眠りの花粉を飛ばす。『世界樹の迷宮II』



この鳥竜、トカカに来るぞ!!
ドスパギイ

『モンスターハンター3(トライ)』

↑催眠効果のある液体を撒き散らし、ハンターを眠らせようとする。小型モンスター「バギイ」の群れを率いているだけあり、油断するとドテンもない目に遭わされる。

して、午後2時だったら生理的な眠気。午前中に眠ってしまったら、それは少しおかしいリズムなので、睡眠を考え直す必要があると思います。

——朝起きられない人は、どうすれば起きることができるのでしょうか?

神山 朝起きられない人は、必要な睡眠時間が取れていないだけ。そのひとつにつきま。それから、起きることに対しての気合も必要です。頭の中で、「明日は6時に起きるぞ!」と気合を入れれば、脳が朝6時に起きるようにセットしてくれます。ただ、間違っても、昼間に眠ってしまったときに気合を入れて起きている、なんてことはしないほうが良いです。生理的に眠くなったら居眠りをしたほうが健全です。

——二度寝がすごく気持ちよくて、よく寝坊してしまうのですが……。

神山 気持ちいいという感覚は大事にしたいと思います。人間は快楽を求める動物ですし、快楽を得たほうが良いパフォーマンスができるようになっています。だから、自分の体が気持ちいいと感じる二度寝は、必要な人にとってはいいものではないでしょうか。

——快眠のための重要なポイントは? 神山 人間は昼行性の動物です。「朝の光」と「昼間の活動」、「夜の闇」、「規則的な食事」。この4つの要素を踏まえたうえで睡眠を取ることが重要ですよ!

これでパッチリ! 快眠4カ条

- 朝早く起きて、太陽の光を体いっぱい浴びて一日をスタート
- 暑過ぎず元気に活動し、午後2時に眠くなったら仮眠を取る
- 夜の闇がいて眠りを誘うので、部屋を暗くしてグッスリ眠ろう
- 朝昼晩の食事を、規則正しい時間に取る。快便も大事!

ぼのぼの ゲームエッセイマンガ



みんな大好き枕アレコレ

心地よい眠りのパートナーと言えば、枕はハズせません! ここでは、通常の枕では満足できないアナタにもピッタリなユニーク枕をご紹介します。ふつうの枕がいい、という保守的なアナタは、プロのご意見を参考にしてください!

お好みで巻きまくってね

マフラーまくら 10000円[税込] まくら株式会社

←全長3メートルのロングな枕。多彩な使い方ができて便利。

バツグンの安心感に惚れ惚れ

彼氏の腕枕 L 無地 8400円[税込] アクトインテリア 株式会社

←たくましい腕に身を任せて寝よう。紳士には彼女タイプもあるヨ。

あとは想像力の問題だよ

ひざまくら 9429円[税込] 株式会社トレーン

←素肌感にこだわり抜いた、究極の巻枕。人目には注意しよう。

まくら株式会社に聞く 理想の枕選び

Comment from 代表取締役 河元 智行氏

理想の枕との出会いは、人間のそれと同じで一期一会。実際に会って初めてわかる、それが枕選びの真髄だと思っています。この点、枕選びはゴルフと似ています。ボールをグリーンに運ぶまでは他者が手伝えますが、そこからカップに入れるのは本人にしかできません。たとえば弊社では、約800点の商品に、細かなカスタマイズ性、さらに20日以内の返品は全額返金という仕組みをご用意し、お客様に合う枕を捜すお手伝いをしています。ホールインワンを狙うよりも、いろいろな枕を試して、素敵な出会いを見つけてください。