



短時間でも質の高い眠りを「スタンフォード式」とは？

睡眠時間をたっぷり取りたいと思っている方は多いでしょうが、いくら長時間寝ても質が高くなければ満足した睡眠とはいえません。睡眠研究で世界の最先端を行く「スタンフォード大学睡眠研究所」の科学的根拠に基づく、質を高くするための眠り方を紹介します。



1. 大事なのは「眠り始めの90分」

90min

長く眠っただけでは必ずしもいい眠りを得られるわけではありません。実は「眠り始めの90分」で睡眠の質が決まることがわかっています。最初の90分をしっかりと深く眠ることが大切です。

2. 入浴後にすぐ寝ない

スムーズに眠るためには、体の内部の体温と表面の体温の差が縮まるほど眠りやすくなります。入浴で上がった内部体温は表面体温によって放熱され、体温差は縮まります。すぐに布団に入ると、内部体温が下がらず眠気を遠ざけます。入浴の目安は寝る90分前。

3. 眠るときには靴下は履かない

靴下を履いて眠ろうとすると、足からの放熱を邪魔するので体内の温度が下がりにくなり、睡眠の質が下がります。寝る前に足を温めたら布団に入る前に靴下を脱ぎましょう。



4. 強い光を長時間浴びない



眠りを促すホルモン「メラトニン」は夜にブルーライトのような強い光を浴びると分泌されにくくなり寝つきが悪くなります。夜にパソコンやスマホ、テレビは内容の刺激も合わせて脳が覚醒し、ますます寝つきが悪くなってしまいます。

5. 寝具にこだわる

寝具が睡眠の質に関係していることが最近の研究でわかっています。睡眠直後にスムーズに体温を下げることでより深い睡眠になるので、寝具は熱がこもらず通気性が良いものを選びましょう。



6. 高すぎる枕は使わない

気道を確保するために枕の高さは低い方がよく、睡眠時無呼吸症候群の予防にもなります。睡眠時は脳の温度を下げた方が快眠になりやすいので、脳の温度を下げるために通気性のよい枕を使いたいです。

7. 寝る前に何も考えない

刺激を受けると脳が覚醒し寝つきが悪くなります。寝る前には何も考えないのがベスト。何も考えないのが難しければ、頭の中をできるだけ単調な状態にすることを意識しましょう。



8. 夜は眠気を感じたら90分寝る

深夜まで勉強や仕事をして3時間だけ寝る。このときの脳は興奮状態でなかなか寝付けません。「眠りはじめの90分」は最も睡眠の質がいいタイミング。

眠気を感じるなら、まず90分寝てから勉強や仕事に取り掛かると効率がよくなります。

9. いつもの時刻が眠りやすい

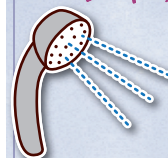
いつも就寝する時刻から2時間前までが最も眠りにくいことがわかっています。ですから、早起きしたい場合はいつもの時刻に寝て早起きする方がすっきり目覚められます。いつもより早く寝たい場合は、入浴の時間をいつもより早くするなど体温を上げましょう。



10. アラームは20分間隔で

明け方は20分間隔で深い眠りと浅い眠りが切り替わります。アラームは1回目を小さい音で、2回目は20分後に通常の音で鳴らすようにします。すると、1回目が浅い眠りのときなら小さい音でも起きます。1回目が深い眠りでも2回目は浅い眠りになっています。

11. 朝に入るならシャワー



体温は大きく上がると、大きく下がります。すると朝の入浴後には眠くなってしまいます。

ですから朝に入るならシャワーがおすすめ。脳を目覚めさせるなら、冷たい水で手洗いするのも効果的。