

# 今治市民の皆様のためのすてき健康講座 上手な昼寝の話

第24話  
医師 加藤文陽先生

同じ時間に起きる大事な話を話してくれた加藤文陽先生。休みの日にしっかり寝ないと不安という方のために、今回は昼寝について教えてくれました。

## パワーナップでパワーアップ？上手な昼寝の仕方

**マイタウン**…前は休みの日でもいつもと同じ時間に起きることが大切で、朝は太陽の光を浴びてメラトニンを洗い流すと良いということでしたね。

**加藤**…その通りです。そのうたた寝をある程度、習慣化しようというのがパワーナップです。実はパワーナップにはコツがあります。

## 眠気を感じたときには15〜30分の昼寝をする

という不安があります。疲労が溜まりそう。**加藤**…そういう時に効果的なのが「昼寝」です。

**マイタウン**…昼寝？幼稚園や保育園ではありかもしれませんが、大人がするようなものではないのでは？

**加藤**…いえ、決してそのようなことはありません。近年、「パワーナップ」といわれる短い時間の昼寝がグーグル



加藤 文陽 先生  
日本内科学会 総合内科専門医  
日本老年医学会 老年病専門医

**加藤**…その通りです。そのうたた寝をある程度、習慣化しようというのがパワーナップです。実はパワーナップにはコツがあります。

①昼寝時間は15〜30分程度にする。30分以内なら浅い眠りなので目覚めが良く作業効率が高まります。7時間続くので、その

### パワーナップのコツ

- ① 昼寝時間は15〜30分程度にする
- ② ちょっとだけ楽な姿勢で寝る
- ③ パワーナップの直前にカフェインを摂る



しかし30分を超えるると深い睡眠に入るため起きてからしばらくは頭がぼーっとして、かえって仕事や勉強に支障をきたします。②ちよつとだけ楽な姿勢で寝る。職場や学校に布団を持つていく人はいいですが、休日家で過ごす時も昼寝するのをお勧めできません。快適すぎる

と深く眠りすぎて目覚めた後に頭がぼーっとするからです。③パワーナップの直前にカフェインを摂る。コーヒーなどのカフェインが含まれているものをパワーナップ直前に摂っておくと、ちよつと起きるタイミングである30分後くらいにカフェインの効果が出てくるので、スッキリ目が覚めます。カフェインは目覚まし効果がある7時間続くので、その

は食欲中枢で発見されたホルモンで、脳を覚醒させる強い作用があります。食事を摂ると「オレキシン」の活動が鈍くなり眠たくなると考えられています。

**マイタウン**…「オレキシン」というホルモン、初めて名前を聞きまして。先月のメラトニンという、睡眠には沢山の種類のホルモンが関わっているんですね。

**加藤**…その通りです。睡眠をコントロールするのは難しいですがホルモンのちよつとした性質を知っていると生活を工夫できるかもしれません。なるべく良い睡眠をとるようにして健康を維持していきましょう。

**次回予告**  
次回、今治市民の皆様のためのすてき健康講座は「ムズムズ脚症候群について」です。お問い合わせは (医)かとう内科 (0898)2323110

**パーキンソン病**  
パーキンソン病患者様のためのリハビリ  
今月は新型コロナウイルス拡大防止のため中止とします。

睡眠時無呼吸症候群の参考ウェブサイトです。ぜひご覧ください。

睡眠時無呼吸症候群  
なそう.com  
https://659nao.so.com/?qr=leaf  
let\_20200220

中華居酒屋 りんのうま辛  
絶品ランチ!!  
4名様以上でご予約も可能!

人気No.1  
「麻婆ランチ」900円(税込)  
ライス食べ放題、サラダ、スープ、デザート付き

「よだれ鶏」1,000円(税込)  
プラス100円で定食セットにできます

今治市エールクーポン販売中!

中華居酒屋 りん  
今治市大正町2-1-5  
TEL 0898-35-4398  
090-1203-3975

出張 整体・もみほぐし専門にリニューアルしました!

肩・腰・ひざ 痛み、疲労

- 寝たさき
- 運転免許を返納して足がない
- 子どもが小さくて外出が困難
- 外出するのがめんどくさい

※今治市内は交通費無料、島しょ部は別途交通費がかかります  
施術ベッドを持ってご自宅やオフィスに向かいます

通常 30分 ¥4,400  
45分 ¥5,500  
60分 ¥6,600

初回限定  
リニューアルオープン価格  
6/30まで  
60分 ¥1,980+税

出張整体・もみほぐし  
Realize  
営業/平日 9:00~19:00  
休/土日祝 時間外対応可

相続から不動産に関する事まで  
まずはお気軽にご相談ください。

相続関係 | 土地関係 | 各種申請 etc...

要予約 初回30分相談料無料

行政書士寺町久徳事務所  
愛電株式会社  
TEL (0898) 52-7661  
今治市東村甲387-1

今治市 菊間町  
中古リフォーム住宅  
随時見学受付中♪

担当者不在のため、ご都合の良い日時を下記連絡先までお電話ください。ご案内いたします。

心地よい潮風とおひさまの陽射しを感じられるお家  
こだわりの家  
できました。

価格 1,280万円

- ・土地/57.49坪
- ・建物/37.80坪
- ・外壁/屋根・塗装
- ・水回り全て新品
- ・外溝工事
- ・クロス貼替え
- ・ウッドデッキ新設
- ・玄関ドア

価格 1,280万円

・P4台可 仲介手数料0円 リフォーム済  
・亀岡バス停徒歩5分 ・JR伊予亀岡徒歩6分

住/菊間町佐方836-4

TEL 089-913-1150

今治市 阿方 女性設計士プロデュース  
ガレージのある家 完成見学会

6/20sat-21sun  
10:00▶17:00 OPEN

施主様のご厚意による2日間だけ見学会を行います。

OPEN HOUSE

家族もペットも車も大切に。

仲良し家族の施主様。家族やペットとの絆を大切にされたお家が完成しました。玄関横にはビルトインガレージ。雨の日も濡れず、真夏でも車内が暑くならないため、とっても快適。住まいづくりの参考になりますので、ぜひ、ご来場ください。

おすすめ土地情報~お気軽にお問い合わせください~

人気の清水小校区分譲地好評販売中!  
B区画 52.67坪 650万円  
清水小・南中 C区画 61.29坪 650万円  
・四村ショッピング・清水小近く

大西町脇 ◆約70坪 416万円  
売土地 ◆173.63坪 520万円

株式会社 藤工務店  
TEL 0898-33-1222