

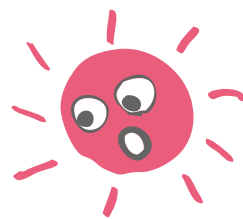


いつも、昼ごろになると眠たくなるのですが、何かいい対処法はありますか。



可能ならそのまま軽く昼寝するのも一手で

す。人の睡眠は体内時計と睡眠自体のリズムによつて調整されています。体内時計は約24時間と12時間ごと



に働き、後者では、夜中に眠気があれば、12時間後の翌日昼ごろに眠気のピークが来ます。一方、睡眠自体のリズムは90分ごとに眠気が来るため、この二つが重なるのがちようど昼ごろです。また昼食後は血糖値も上がり、普段から睡眠不足があると眠気は強ま



まります。昼寝の効果は

仕事の効率やリ

ラックス効果のアツ

プ、さらにダイエットや美

容にも及ぶといわれてい

ますが、長過ぎたり、遅

くなると夜間の睡眠に影

響も与える

ので、15分

から30分ぐ

ら午後3

時までにし

ましよう。なお、座つたり、カフェインの入った飲み物で熟睡を防ぐ方法もあります。実際、眠気には夜も昼間もないです。ね。いっそのことひるまないでいきましょう。

朝倉病院
理事長／院長

田辺 裕久さん