

睡眠については、わかっていないことだらけなのだが、中でも睡眠は一日何時間眠れば良いのかということである。

昔から7-8時間とよく言われるが、これは多くの人の睡眠時間の平均をとると7-8時間になるというデータであって、あなたの最適な睡眠時間が7-8時間であるということではない。個人差があるのだ。

しかし、ここで「もしたら8時間でもやっていけるかも」と考えてはいけない。あなたの最適な睡眠時間は9時間なのかもしれないのだ。

大原則を紹介しましょう。もし、あなたがいま

zzz 眠って、元気に zzz

貯金でぎず不足は借金に

取っている睡眠時間が適切なものであるならば、平日と休日の睡眠時間に

ほとんど差はなく、かつ、昼食後の午後1-3時の時間帯を除くと、日

中には全く眠気を感じず、目醒りをしないはず

です。

星下がりの眠たくなる時間帯でもないのに、電車の中で新聞を読みながら、うとうとしかけているあなた、あなたの平日の睡眠時間は不足して

いますよ（もしくは、何らかの原因で睡眠の質が悪くなっているのかもれないが）。土、日は必ず2時間以上多く眠るという方も、平日の睡眠時間に問題ありということになる。

皆さんが怠っている



返しきれない分は次週に持ち越され、電車の中、休憩時間、つまらない会議中などに何とか借金を返そうと目醒りが起こってくる。その目で周囲を見まわして下さい。借金だらけの人たちが何と多いことが！。

睡眠専門医
立花 直子