

まえがき……………006

人の生命と健康は、眠りによって維持されている……………007

かつて私が経験した睡眠不足、その理由とは……………008

「悩む前」から睡眠への意識を高めておく……………010

「スリープスコア」で自分の睡眠状態をチェック……………011

質の高い眠りを求める「賢眠意識」を持つとう……………016

CHAPTER 1

睡眠賢者は知っている 「悪眠」がもたらす3つの弊害

睡眠不足の悪影響は枚挙にいとまなし……………030

弊害1 「脳」にマイナス

脳は「睡眠中」に疲れを取り、リカバリーする……………033

ちゃんと寝ないと、脳内が「ゴミ屋敷」になる……………035

ちゃんと寝ないと「脳が居眠り」する……………037

ちゃんと寝ないと「おバカ」になる……………041

長期的な悪眠が脳の働きを低下させる……………043

弊害2 「体」にマイナス

ちゃんと寝ないと「細胞」が再生しない……………046

ちゃんと寝ないと「血管」が詰まりやすくなる……………048

ちゃんと寝ないと「免疫力」が低下する……………051

ちゃんと寝ないと体が「老化」する……………052
ちゃんと寝ないと「太る」……………054

弊害3 「人間関係」にマイナス

ちゃんと寝ないと「不誠実」になる……………058
ちゃんと寝ないと「友だちが減る」①……………061
ちゃんと寝ないと「友だちが減る」②……………063

賢眠コラム 睡眠不足は「経済」にもマイナス……………066

CHAPTER 2

遺伝子で決まっている 自分の睡眠タイプを知る

遺伝子が刻む「サーカディアンリズム」——体内時計の存在……………068
眠りのリズムは「深い&浅い」が1セット90分周期……………073

4つの「クロノタイプ」で、自分に合った眠りがわかる……………077

あなたは何タイプ？——簡易型クロノタイプ診断チャート……………079

4つのタイプ別、理想の睡眠&生活タイミング……………081

- ◆クマ型……………082
- ◆ライオン型……………083
- ◆オオカミ型……………084
- ◆イルカ型……………085

「7・5時間の睡眠」が基本——遺伝子が決める「睡眠時間」……………088

「あなたもショートスリーパーになれる」はウソ……………091

賢眠コラム 最新ガジェットで睡眠イノベーション……………094

眠りの質を爆上げる 5つの「賢眠」アプローチ

アプローチ1 「睡眠時間」を見直す

- 「睡眠のゴールデンタイム」問題……………096
- 必要以上に寝過ぎない——過眠が高める健康リスク……………099
- 週末の「寝だめ」習慣と決別する……………102
- 毎日、同じ時間に起きる——休日の「朝寝坊」を封印する……………103
- 「大人も昼寝」のススメ——「超速」で脳の疲れを解消する……………106
- 不要不急の早起きはしない——デッドラインは「朝7時」……………109

アプローチ2 「睡眠習慣」を見直す

- 寝室やベッドは「寝る」以外の目的で使わない……………115
- 眠くなってからベッドに入る……………118
- パートナーとは別々のベッドで寝る……………120

仰向け、うつ伏せ、横向き——脳にいい「寝相」とは？……………122

アプローチ3 「睡眠環境」を整える

- 「光・明るさ」に気を配る——寝室の照明はできるだけ暗く……………126
- 「音」に気を配る——騒音をかき消すホワイトノイズ……………131
- 「香り」に気を配る——ラベンダーの香りで入眠する……………134
- 心地よい香りで「悪い夢」から解放される……………136
- 「寝室の換気」が快眠を呼び寄せる……………139
- 寝る空間は常に片付けておく……………142

アプローチ4 「食習慣」を見直す

- 糖質と睡眠の「意外にいい」関係……………145
- 就寝1時間前の「2個のキウイ」は試す価値あり……………149
- 睡眠を促進する意外な食材、それは「ジャガイモ」……………151
- 「脂っこい食べ物」が昼間の睡眠を呼び寄せる……………155
- 昼間の眠気が止まらない——脂肪分過多が引き起こす「負のスパイラル」……………158
- 睡眠の質を上げる16時間の「プチ断食」……………160
- カフェインと上手く付き合う——大事なのは飲むタイミング……………164

晩酌は就寝の4時間前までに——「酔って寝落ち」のリスク……168

「ハープ&スパイス」で不安軽減と安眠を……170

◆ラベンダー……171

◆エキナセア……172

◆サフラン……173

アプローチ5 「運動習慣」を見直す

昼の「NEATレベル」を高めて眠りを変える……175

リズム運動でメラトニンの原料を確保する……179

賢眼コラム

眠れない理由、「LINE」でわかる説……182

CHAPTER

4

心地よくストンと寝入る 5つの「ナイトルーティン」

ナイトルーティン1 深部体温を操る

「深部体温下げ」で人は眠くなる……186

「ぬるめの風呂に30分」で深部体温に落差をつける……189

寝室の温度は「深部体温下げ」を妨げない範囲で……193

夕食の「辛いフード」が深部体温を下げる……196

「夕方〜早めの夜の運動」で体温をコントロールする……198

ナイトルーティン2 全身を緩める——米軍お墨付きの超絶入眠テクニック

米兵も瞬時に寝落ち!?——「カんで緩めて2分で熟睡」……200

◆基本姿勢……202

◆ステップ1:足のリリース……202

◆ステップ2:腕のリリース……202

- ◆ ステップ3: 肩のリリース……………203
- ◆ ステップ4: 顔のリリース……………203
- ◆ ステップ5: 思考のリリース……………204

ナイトルーティン3 デジタルデトックス——ベッドでスマホを眺めない

- 寝る前のスマホは睡眠の「毒」になる……………207
- メラトニンを抑えるブルーライトで眠気が消える……………210
- デジタルデトックスを習慣にする5つのポイント……………211
- SNSを取るか、健康を取るか……………218

ナイトルーティン4 心と頭を整理する

- 「書き出す」という行為で不安が解消される……………220
- 「エクスプレッション・ライティング」で、今日のネガティブ感情を整理する……………222
- 「プレディクション」で、明日への不安を解消する……………226

ナイトルーティン5 脳の「思考モード」をオフにする

- 「慈悲の瞑想」で脳を穏やかに落ち着かせる……………230
- 楽しいことを考えれば3倍速く眠れる……………233
- 「単調なワーク」で脳から余計な思考を追い出す……………235

賢眼コラム 快眠は「気」から!?……………246

- 「入眠カウントダウン」で寝落ちする……………237
- 快速入眠アプリ「マインドシャッフル」……………239
- 「寝ない」と思うほど眠れる?——「逆接的介入」で眠れることも……………243

CHAPTER 5

夜の安眠を呼ぶ

5つの「モーニングルーティン」

今夜の眠りは今朝の過ごし方で決まる……………250

モーニングルーティン1 「体内時計をリセット」する

- 生体リズムのズレは「朝」に修正される……………251
- 目覚めたら「カーテンを開ける」——朝の日光浴で体内時計をリセット……………252
- 朝の光で、夜のメラトニン分泌を「予約」する……………254
- 朝の光がつくるメラトニンの原料「セロトニン」……………256
- 夜更かしした翌朝は、「米&肉」を食らう……………258

モーニングルーティン2 目覚ましに頼らずに起きる

アラームでは脳も体も完全には目覚めない…… 261

目覚ましの「スヌーズ機能」も使わない…… 262

目覚まし要らずで自然に目覚めるテク——起きる時間を決めて寝る…… 265

モーニングルーティン3 自分で「ベッドメイキング」をする

起き抜けの小さなタスクがもたらす、「快適な朝」と「充実の日々」…… 270

モーニングルーティン4 「有酸素運動」をする

朝15分の有酸素運動で脳を最適化する…… 275

モーニングルーティン5 朝の「NG行動」を知る

朝のNG行動① ネガティブなストレス予想…… 280

朝のNG行動② 起き抜けすぐのコーヒー…… 283

朝のNG行動③ 頭を使わない簡単なタスク…… 286

賢眠コラム 夜中に目が覚めて眠れないときは…… 288

あとがき…… 290

参考文献…… 294

CHAPTER 1

睡眠賢者は知っている

「悪眠」がもたらす3つの弊害