



忙がば眠れ!?! 仕事効率を上げる昼寝の仕方

昼食でお腹いっぱいになった後は、つつい昼寝をしたくなりますよね。
仕事中や授業中にうたた寝してしまうと“サボってる”と思われてしまいますが、
実は昼寝には頭をスッキリさせたり、脳の働きを活発にする効果があるとされています。
そこで今回は、短い時間も有効に使って「効果的に昼寝する方法」をご紹介します。

なぜ、昼食後に眠くなる?

どんなに十分睡眠をとっていても、昼食後には身体がだるく、頭はボンヤリ…。その原因は、人間の身体にある睡眠と覚醒のリズムを調節する「体内時計」にあります。人の眠気のリズムは、「朝目覚めて、夜眠る」といった1日周期でリズムが動いているように思えますが、実は半日周期のリズムで起きていて、1日に2回、眠気の山があります。大きい山は午前2～4時、小さい山は午後2～4時です。このリズムと昼食が重なって昼食後は眠くなるのです。そのうえ、消化のために体内の血液が胃などの消化器に集中し、脳への血液が少なくなるとともに、食べたものが消化されると血糖値が上がり、満腹中枢が刺激を受け、睡眠物質が働いてしまうため、眠くなってしまいます。

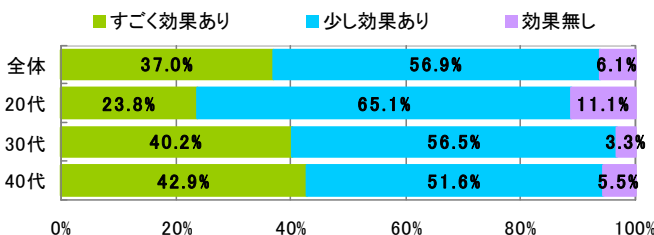


少しの昼寝が仕事のミスを防ぐ

忙しくて昼寝をする時間はない! という人も多いでしょう。多くの人が、昼間は、コーヒーやタバコ、栄養剤で気を紛らしています。休息の必要があるのに、これらの興奮剤を使用し続けていると、睡眠障害や欲求不満を感じたり、イライラしたり、集中力がなくなるなど健康が害されることがあります。そのような状態で仕事をしていても効率がいいはずはありません。忙しいからこそ昼寝の時間を作ったほうが、結果的に見て仕事の効率をあげることになるのです。少しのミスが命取りになる建設現場などでは、昼食後の昼寝が日常的になっていますよね。

昼休みに行う昼寝の効果に関するアンケート

(昼寝経験ありの就業者限定) ※アイシェア調べ



昼寝のタイミングは?

理想は昼食後。できるなら毎日同じ時間に昼寝をするのがお勧め。体も同じ時間に寝ることに慣れて瞬時に疲労回復することができるでしょう。それ以外にも、眠くなったときや仕事に行き詰ったとき、疲れて考えがまとまらないとき、運転に疲れたときなどに昼寝をすることによって、緊張も取れ実力を発揮できるでしょう。



昼寝の長さは?

目覚めた後、頭がボーッとする現象を「睡眠慣性」と言い、スッキリとした目覚めを得られません。睡眠慣性が大きくなるのは深い眠りに入っている時に目覚めた場合です。つまり逆に言えば、深い眠りの周期に切りかわる前に目覚めれば、スッキリとした充足感が得られることになり、その時間がだいたい20分前後になるのです。個人差はありますが、15分～30分の間でスッキリと目覚められる長さが、最適な昼寝の長さと言えます。

コーヒーでスッキリ目覚める?

コーヒーにはよく知られている通り眠気をさますカフェインが含まれています。「コーヒーなんて飲んだら眠れない」と思うかもしれませんが、その事がむしろ20分間の昼寝には好都合なのです。なぜならば、カフェインを摂取してから脳に到達し、実際に効果を発揮するまでに約30分かかるからです。なので、コーヒーを飲んでから昼寝をしていれば、目覚めるべき20分後にカフェインがちょうど効き始め、よりスムーズに、そしてよりスッキリと目覚めることが可能なのです。



上手な起き方で昼寝の効果あげよう!

眠るときと同じぐらい目覚め方も重要。目覚めるときは、体を伸ばしたり深呼吸をしたりして、眠りに入ったときと同じぐらいの時間をかけてゆっくりと起きるのがポイントです。

『ヒヤリハットアンケート』の提出をお願いします。

別途配布する『ヒヤリ・ハットアンケート用紙』に記入し、事業所管理担当者に提出してください。
手渡しその他、管轄営業所への郵送でもかまいません。