



睡眠は「時間」も大事だが、「質の良さ」が最も重要！



日本人の睡眠時間は欧米諸国と比べると短く、特に女性ではその傾向が顕著に表れているというデータがあります。また、厚生労働省のデータによると、現在、日本人の5人に1人は、睡眠時に何らかの障害を抱えているとされています。

睡眠の質が一番のポイント

総務省の調査によると、日本人の全年齢の平均睡眠時間は女性が7時間36分、男性が7時間49分。なかでも最も睡眠時間が短いのが男女とも45～49歳。この年齢層では女性が6時間48分、男性が7時間18分と、かなり睡眠時間が短いこ



ここがポイント!

とがわかります。「睡眠負債」という言葉をご存じでしょうか。「日本人の睡眠時間はダントツで短い」という結果が出ています。また、「日本」と「南アフリカ」の女性を比較すると、ほぼ2時間の差があります。但し、睡眠時間が足りていれば、体の休息は十分といえるのではなく、**深い眠りと浅い眠りのバランス**が大切なのです！

偉人たちの睡眠時間



人によってベストの睡眠時間は異なる。フランスを代表する英傑、ナポレオン。彼の睡眠時間が3時間だったという話はよく耳にする。一説には「昼寝」をこよなく愛していたから夜の睡眠時間は3時間で足りたのだとか…。昼寝したとしても睡眠時間は短かったといえる。発明王、エジソンも睡眠時間を4～5時間だったようである。「みんな寝すぎている。私は死んだあとたっぷり眠るつもりだ」という名言も遺しているほど。彼らのように、一日の睡眠時間が6時間未満の人は「ショートスリーパー」と呼ばれた。ちなみに、アインシュタインの睡眠時間は10時間だったとか（「ロングスリーパー」）。

ヒトは、人生の3分の1を睡眠に費やす！

一生のうちで、もっとも時間をかけていることは何だろうか。それは仕事でも趣味でも、家族サービスでもない。睡眠である。年数にすれば、おおよそ25年にもなるから、数字を見ると驚きだ…！これだけ長い時間をかける睡眠。それが健康を左右しないわけがない。「睡眠は、ただ身体を休めるためだけのものではない。たとえば、成長ホルモンは子供の成長だけでなく、大人でも古くなったり壊れてしまった細胞を新しくする役割を担っている。

日本最古のベッドで寝ていたのは誰？

ベッドは紀元前からあったといわれ、古代エジプトの住居跡から植物のつる葉の筋でメッシュ状に編んだ床板のベッドが見つかっている。日本でも弥生時代の竪穴式住居跡に土で高低差をつけた土製のベッドもどきの痕跡があり、古墳時代の住居跡からは、ベッドと思われる木枠の跡も発掘されている。現存する最古のジャパンメイドのベッドは、「御床（おんとこ）」と呼ばれており、聖武天皇（701～756年）が愛用していたようです。「御床」は、長さ2m強、幅約1.2m、高さ約40cmの総檜造りで、床板はスノコ状の角材で組まれていた。昔も今も寝具は、大切であったということか！