

金縛りは 霊の仕業か？

金縛りの正体は「入眠時レム睡眠」です。通常は、浅いノンレム睡眠から深いノンレム睡眠へ移行した後にレム睡眠が訪れますが、寝入りばなにレム睡眠が生じると、体が動かせなくなる「睡眠まひ(金縛り)」が起こります。



寝る前に スマホはだめ？

寝床でのスマホはやめましょう。布団を「スマホで動画やコンテンツを見る場所」として習慣化してしまうと、布団と覚醒が結びつき、布団に入っただけで目がさえてしまう原因になります。布団に入る前のスマホ利用も望ましくはありません。ただし、過度に神経質になる必要はないでしょう。

その他の
噂の検証は
チイコミで！



気になる

睡眠の ウソ・ホント

今週は快眠特集！そこでちまたにあふれる睡眠の噂を
江戸川大学睡眠研究所・山本隆一郎教授
監修の下、検証してみました。
今夜からあなたの眠りが
変わるかもしれません。



「眠り」の都市伝説、信じる？

信じない？

羊を数えると 眠くなるの？



羊を数えても眠りに効果はありません。そもそも「眠ろうとして寝床で何かをする」と自体が覚醒を高めてしまいます。さらに「羊が1匹、2匹…3462匹」と続けるうちに、眠れていない自分を意識してしまい、不安を強める原因にもなります。

寝る間も惜しんで 勉強したほうがいい？

昔は「四当五落(※)」や「蛍雪の功」といった言葉があるように、睡眠を削って勉強することが良いとされていました。しかし、睡眠不足では学んだことが定着しにくく、実力も発揮できないため、努力の成果を十分に出すことは難しくなります。

(※)四当五落…睡眠時間4時間なら受験合格、5時間なら不合格の意

