

## 目次

はじめに

1<sup>\*</sup>  
章

## 「4時間半熟睡法」とは？

- |                        |    |
|------------------------|----|
| 1. 人はいつたい何時間眠ればいいのか？   | 12 |
| 2. 睡眠にはサイクルがある！        | 16 |
| 3. 「1日3時間睡眠」は本当に可能なのか？ | 21 |
| 4. 「4時間半熟睡法」とは？        | 27 |
| 5. 睡眠の「正しい知識」を持つどう！    | 35 |

2<sup>\*</sup>  
章「4時間半熟睡法」の実践に欠かせない  
「睡眠の基礎知識」

1. 体温が下がると、人間は眠くなる！

42

## 3<sup>\*</sup> 章

|                              |    |     |                             |    |
|------------------------------|----|-----|-----------------------------|----|
| 1. 睡眠の質を高める「最も簡単な方法」とは?..... | 88 | 1.  | 健康な体や美肌を作る「成長ホルモン」.....     | 49 |
| 2. 室温は何度に設定するのがベストなのか?.....  | 91 | 2.  | ダイエットに欠かせない「コルチゾール」.....    | 53 |
| 3. 体温を効果的に上げる方法① 食事.....     | 96 | 3.  | 「寝だめ」は本当に有効なのか?.....        | 58 |
|                              |    | 4.  | 眠くなるホルモン「メラトニン」.....        | 61 |
|                              |    | 5.  | ホルモンの分泌は「体内時計」が管理している.....  | 65 |
|                              |    | 6.  | 朝の太陽の光は、何時までに浴びればいいのか?..... | 69 |
|                              |    | 7.  | なぜ、人は「不眠症」になってしまふのか?.....   | 72 |
|                              |    | 8.  | なぜ、お酒を飲むと睡眠の質が悪くなるのか?.....  | 78 |
|                              |    | 9.  | 人間は何時から何時まで眠るのが理想的なのか?..... | 82 |
|                              |    | 10. |                             |    |

# 4\*

## 深く眠り、朝スッキリ起きたい人のための 「快眠グッズ」

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| 1. 自分の睡眠の質を知ることができる「ライフコード」     | 124 |
| 2. 最先端の「快眠マットレス」                | 129 |
| 3. 体温を下げるアミノ酸「グリシン」             | 136 |
| 4. 快眠とダイエットに効く「カプシエイト」          | 142 |
| 5. 体温を効果的に上げる方法② 運動             | 100 |
| 6. 「寝かかっていたのに目が覚めてしまった」という時の対処法 | 104 |
| 7. 「仮眠」の習慣を持つ!                  | 106 |
| 8. 夜は「間接照明」にする                  | 109 |
| 9. 朝食は絶対にとる                     | 112 |
| 10. 夜勤がある人のための効果的な睡眠法           | 115 |
|                                 | 118 |



- |                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| 5. メラトニンを摂取できる「ナイトミルク」          | 144 |
| 6. 快眠CD「Dreams」                 | 146 |
| 7. 快眠入浴剤「アンミング」                 | 150 |
| 8. 朝スッキリ起きられる目覚まし腕時計「スリープトラッカー」 | 153 |

# 1<sup>★</sup>

## 人はいったい何時間眠ればいいのか？

私は睡眠の専門医として、日々患者さんの治療に当たっていますが、よく聞かれるのは以下のような質問です。

「先生。人間はいったい何時間眠ればいいんですか？」

「いったい何時間が、人間の睡眠の適正時間なんですか？」

この質問に答えを出す、ある興味深い実験データがあります。

アメリカのクリプケという学者が、6年後に生存している可能性が最も高い人間の睡眠時間を調べたところ、だいたい**6時間半から7時間半**寝ていることが明

## 「著作権保護コンテンツ」

### ●1章 「4時間半熟睡法」とは？

らになりました。

また、その傾向は高齢者になればなるほど、顕著だったそうです。

この実験は、人間の適正な睡眠時間を示しているといえるでしょう。

なぜなら、高齢者の生存率が高いということは、6時間半から7時間半が最も体に負担がかからない睡眠時間であるということを証明しているからです。

若いうちは体力があるため、睡眠時間が何時間になろうと、生存率にはあまり影響がありません。

ですが、高齢になればなるほど、睡眠時間が生命の維持に影響力を及ぼすようになります。

6時間半から7時間半の睡眠をとっている高齢者の生存率が高いということは、この睡眠時間をキープすることが、最も体に負担がかからないということなのです。

ですが、ここで様々な問題が出てきます。

まず、忙しいビジネスパーソンが1日6時間半から7時間半の睡眠時間を本当にキープできるのかという問題です。

経済環境が厳しくなる中、労働環境も厳しくなっていますし、会社や取引先の人との付き合いなどもあるでしょう。

バリバリ仕事をしているビジネスパーソンにとって、毎日6時間半から7時間半の規則正しい睡眠時間を確保することは至難の業です。

また、仕事において成功をおさめたいという積極的なビジネスパーソンも同様です。

成功者といわれる人たちはたいてい睡眠時間を削り、人よりも多くの仕事をこなすことで競争を勝ち抜き、成功をおさめています。

人並みに睡眠時間をとつていれば、成功はおぼつかないかもしれません。

では、睡眠時間は、いつどこまで削れるものなのでしょうか？

本書では、まずこの謎から明らかにしていきましょう。