



### 山茶花の さきてことしも 師走かな ~久保田万太郎~

早いもので今年も年の瀬を迎えました。2023年も残すところあと僅かです。12月を師走と呼ぶのは有名ですが、このほかに「極月（ごくげつ）」「晩冬（ばんとう）」「氷月（ひょうげつ）」など、さまざまな別名があるそうです。

さて今回の社内報では、昼食後の短い仮眠「パワーナップ」についてまとめてみました。

## 午後の作業効率を向上、驚きのパワーナップ効果!



昼食後20分程度の短い仮眠を取ると眠気が消え、午後の作業効率が上がると言われています。それが「パワーナップ」です。ただし、やり方を間違えると逆効果になることもあります。正しいパワーナップのポイントと注意点を紹介します。

パワーナップとは午後のパフォーマンス向上のために行う短時間の昼寝のこと。起床後6~7時間経った昼過ぎは、体内時計によって昼間で最も眠くなる時間帯です。この時短い仮眠を取ると眠気が消え、午後の作業効率を上げることができます。



ある研究では複数人に仮眠を取ってもらい、その前後で150問の計算問題をやってもらったところ、仮眠で集中力が上がり、計算にかかる時間も短くなったそうです。また、昼に15分のパワーナップを取り入れた高校で、当時の大学入試センター試験の平均点が上がったことも確認されているそうです。

パワーナップのポイントは「深く眠らない」こと。深く眠らないための目安の時間は20分。眠りが深くなりにくい高齢者でも30分までだそう。ぐっすり眠ってしまうと目が覚めにくく、起きてからも頭が回るまでに時間がかかるからです。



120度

パワーナップは認知症を防ぐ効果もありますが、一方で長い昼寝は逆効果になるという報告もあります。高齢者を対象にした研究によると、「30分程度の昼寝の習慣は認知症になるリスクを6分の1に下げるが、1時間以上の昼寝は逆にリスクが2倍に上がった。」そうです。

ベッドやソファに横になると、どうしても眠りが深くなりやすくなります。それを防ぐために壁やイスにもたれた姿勢を取りましょう。イスの角度は120度までにしましょう。

ネクタイ、ベルト、腕時計など体を締め付けるものは、外すか緩めるかして、リラックスできるように。

また、周囲の光や音が気になるときは、アイマスクや耳栓を使うとよいそうです。



### パワーナップのやり方

周囲の光や音が気になるときは、アイマスクや耳栓を使う。

ネクタイ、ベルト、腕時計などは外すか緩める。

壁やイスにもたれる。リクライニングの角度は120度まで。

時間は20分が目安。目を閉じる前に「20分だけ眠る」と意識する。



また直前にコーヒーを飲んでおくとスッキリと目が覚めて、すぐに仕事に復帰することができます。これはコーヒーに含まれるカフェインが、体内に入ってから15~20分後のちょうど起きなければいけない時間に

効き始めるからだとか。それに時間帯にも注意が

必要で、午後3時以降の仮眠は夜の深い睡眠を減らしてしまうことが分かっています。パワーナップは遅くとも午後3時までにいきましょう。このことから睡眠不足でも、帰宅する電車で寝るのはよくないそうです。

慢性的な睡眠不足を抱えていると、週末の寝だめで解消したくなりますが、普段より2時間以上起床時刻を遅らせると体内時計が狂ってしまうそうです。朝寝坊は長くても2時間以内に抑え、それでも眠いときは午後3時までに1時間半ほど昼寝をしましょう。この休日の「ホリデーナップ」は、普通に横になっても構わないそうです。

夜の睡眠時間が足りないと、パワーナップだけでは午後の眠気を解消できません。そんなときに行うのが「マイクロナップ」といわれる1分仮眠です。たった1分間目を閉じて眠れるわけありませんが、情報の8割は目から入ってくるので、1分間目を閉じるだけでも脳を休めることができるそう。ただしこれはあくまでも応急処置で、根本的な睡眠不足解消にはなりません。睡眠不足はうつ病や生活習慣病のリスクを高めることも分かっています。忙しくても毎晩6~7時間以上眠ることを心がけましょう。(日経新聞コラム参照)



## 編集後記

間もなく年末年始の休みに入りますが、日本の官公庁では年末年始の休みが法律（行政機関の休日に関する法律）で決められており、12/29から1/3が休みとされています。ですから、仕事納めは12/28（28日が土曜日・日曜日の場合は、直前の金曜日）となり「御用納め」と呼ばれ、仕事始めは1/4（4日が土曜日・日曜日の場合は、直後の月曜

良いお年をお迎え下さい



日) となり「御用始め」と呼ばれます。この「御用」という言葉は、江戸時代にさかのぼり、幕府・大名・公家などに入  
りできる御用商人(ごようしょうにん)と呼ばれる特権を与えられた商人の「御用」からきているそうです。ちなみに  
外国では休日は元日だけで1/2からは仕事という国がほとんどです。また、中国の場合は、お正月は旧正月の春節(しゅ  
んせつ)なので、1/1はほとんど意識しないそうです。