

4ス
大
袋
と
し

人気AV女優11人が「超高級ソープ嬢」に!

完熟ジャズ歌手「超過激SEX」アラーキー「人妻エロス」



夢対談

美人バーテンダー「脱いだ!」全裸秘カクテル

元日テレアナの衝撃セーラー服!

8/10 特別定価 400円



青山麻理子



東瀬

加山なつこ

愛田奈々

3大美熟女「納涼ヘアヌード」

大衆

男性陣にイカセ技伝授! 経験豊富な熟女たちの「SEX指南」

加藤綾子「フジ退社」の黒幕

続報スクープ

騒動

アナ

酷暑でも快眠! 眠りの秘密20
戦後70周年新連載 こんなに強かった日本軍



美女トーク
水崎綾女
男の下着姿に...

中国とは手打ち済みも怖い怖い安保の影響

8・12発表 安倍談話中身

綾瀬はるか「巨乳」シーン

球界長老 野村vs張本 毒舌バトル

ハーフ美女 ローラの本命彼氏を目撃

連載 昭和の過激なプロレス舞台裏

好き&嫌いな女子アナ

「首都圏フーズク壊滅危機」全情報

“生ガキ発言”森喜朗は死なず!

山口組 キバクラ放火 1億円和解 深層

“酷暑の寝苦しさ”はこれにて解消

ZZZZ...

あなたの枕は大丈夫?

人生の約4分の1を夢の中で過ごすのに、意外と知らないその仕組み。心地よい時間を送るために知っておきたい!

梅雨明けと同時に、うだるような酷暑に襲われている日本列島。夜間の最低気温が25度を下回ることもない熱帯夜が増え、深夜でも寝苦しい日が続く季節となった。

だが、睡眠は生きるためには絶対に必要な行為。

そのため、睡眠時間が短ければ、老化やガンの原因となったり、空腹時にそのまま寝ると危険な状態に陥る可能性があるのだ。それを防ぐためにも、睡眠のメカニズムについて正確な知識を持ち、正しい睡眠を取らなければいけない。

逆に、正しい睡眠を取ることができれば、朝からスッキリして、今日も一日頑

張ろうと、気力が充実する。知っているようで知らない睡眠に関して改めて学ばべく、酷暑の寝苦しさを解消するための安眠テクを徹底取材! これさえ読めば快眠を得ること間違いなしの「睡眠の秘密」を、お届けしよう。

そもそも、人はなぜ、眠るのだろうか? まずは、その点を真田クリニックの真田祥一院長(脳神経外科学会認定医)に解説してもらった。

「たいていの高等動物は餌が捕れない間、夜行性なら昼、それ以外は夜に、一日のエネルギー不足を補うために眠る仕組みになっています」。

それは人間も同じ。狩猟や農耕ができない夜に、体と脳を休ませる必要があり、本来、夜になると、体内時計が働いて眠るようにできているんです」

その体内時計を司るのが、左右の脳の間にある松果体。周囲が暗くなると、そこからメラトニンという睡

夏の安眠テク

眠りの秘密 20



寝る前のパソコンやスマホは……

眠ホルモンの分泌が増え、眠気を催すのだ。

くどうちあき脳神経外科クリニックの工藤千秋院長が、次のように付け足す。

「したがって、夜遅くまで明かりをつけてゲームやパソコンをやっていると、体内時計は寝る時間を指しているのに、メラトニンが分泌されず、眠ることができません。こうして昼夜逆転の生活が不眠を引き起こす原因となります」

睡眠には大きく分けて「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」の2種類がある。

眼球が動くことから、そう呼ばれる（レムとは急速眼球運動の略）レム睡眠というのは、体は眠っているものの、脳が活動している状態。レム睡眠のときに夢

を見るのは、そのためだ。

一方、急速眼球運動が伴わず、脳が眠っている状態を「ノンレム睡眠」という。

たとえば、電車の中で車掌に揺り起こされるまで起きないようなケースが、深いノンレム睡眠状態にあたる。深い眠りから起こされると、なかなか目覚められず、頭がボーッとするが、このノンレム睡眠こそが健康な体作りの基本だ。

「睡眠には前半と後半の二つのパートがあり、まず前半はノンレム睡眠が長く、このとき成長ホルモンが大量に分泌されます。成長ホルモンは細胞をリニューアルしてくれます」。

したがって、前半の3時間、理想をいうと、午後1時から午前2時までの時間帯に深い眠りを取ることが重要です」

こう説明するのは、『睡眠第一！』ですべてうまくいく（双葉社）の著者で、文教大学教育学部教授の成田奈緒子氏（医学博士）だ。逆にいえば、前半に3時

間の深い眠りを怠ってしま
うと、細胞がリニューアル
されず、免疫力が落ちて老
化を早め、寿命が短くなる
懸念があるという。成田教
授が続ける。

「それだけではありません。
細胞を作り替える体の機構
に狂いが生じ、ガンになり
やすくなるんです」

では、後半の理想的な睡
眠とは、どのようなものか。

「後半は、レム睡眠とノン
レム睡眠を4回くらい繰り
返して覚醒に至ります。そ
のレム睡眠時には脳の中で
前日の記憶の整理が始まり
ます。つまり、前日に行っ
た仕事の内容を脳が整理整
頓し、起きたらすぐ使える
ように準備してくれている
んです。そうすれば、仕事
の効率がよくなります」。

逆にレム睡眠を後半で3
回は取らないと、仕事の効
率が低下し、性格もネガテ
ィブなものになりかねませ
ん」(成田教授)

レム睡眠を3回確保する
には最低3時間。前半の3
時間に、入眠時間(30分)、

覚醒時間(30分)を合わせ
ると、合計7時間の睡眠時
間が必要なのだ。

また、昔から「朝起きは
三文の得」といわれるが、
それは、科学的にも証明さ
れている。

「メラトニンとは逆に、朝

睡眠前の誤った習慣に注意!

健康のために、7時間の
睡眠と早起きを確保するこ
とが大事なことは分かったが、
誤った睡眠法がまかり通っ
ているのも事実。たとえば
寝酒がそうだろう。

「個人差はありますが、深
酒すると、寝つきはよくて
も、夜中に目が覚めてしま
います」(成田教授)

睡眠前には適度な運動に
よる疲労がいいといわれて
いるが、寝る直前にジョギ
ングしたり、フィットネス
クラブに行ったりすると、
交感神経が刺激されて、逆
に眠れなくなる。

それは入浴も同じこと。
熱いお湯につかると、やは
り交感神経が刺激されるた
り

寝酒よりも寝牛乳を!▼

起きて光を浴びると、体内
からはセロトニンというホ
ルモンが分泌されます。こ
のホルモンには不安を抑え
、ヤル気を起こさせる役割が
あり、毎朝5〜7時に起き
ると、十分なホルモンが分
泌されます」(成田教授)

め、運動も入浴も、就寝の
2時間前には済ませておき
たい。

コーヒーなどのカフェイ
ン類を摂取しないことは常
識だが、寝る前には、刺激
物も避けたい。飲んだ後
の激辛ラーメンは禁物な
のだ。

逆に、メラトニンの元と
なる成分(トリプトファ
ン)を多く含んだバナナや

睡眠と熱中症

総務省の発表によると、
7月13〜19日の1週間で、
6165人が救急搬送され、
14人が死亡——熱中症は、
炎天下のもとで起こると考
えられがちだが、実は、昼
寝をしている室内で発症す
るケースが多いという。

「睡眠中には冬場でも最低
400〜600ミリリットルの水分
が失われます。これは、睡
眠中の発汗作用によるもの
です」(眞田院長)

35度を超える猛暑ともなる
と、気温と睡眠のダブルで
大量の水分が失われる。
「気温30度の真夏日の場合、
3リットルの水を飲む必要があり、
1リットルは食事から摂取したと
しても、2リットルが不足してい
ます。したがって、昼寝す
る前には必ず水を飲むこと
です」

牛乳を就寝前に口にする
と快眠が得られるので、喉が
乾いたら、牛乳を一口飲ん
でから寝床に向かおう。

また、寝苦しい熱帯夜に
はクーラーが欠かせないも
のだが、設定温度を28度前
後にし、眠りにつくまでの
30分〜1時間だけタイマー
をかけておくのがベストな
使い方だ。

ただ、寝室にクーラーが
ないからといって、クーラ
ーが設置されているリビング
のソファで寝るのはNG。
寝返りが打てず、夜中に目
が覚めてしまうだけでなく、

頸椎などを痛める危険があ
るからだ。成田教授も指摘
する。

「ソファで寝るくらいなら、
まだ、リビングに座布団を
敷いて、その上に寝たほう
がましです」

この他にも、誤った睡眠
で健康を損ねるケースがあ
る。前出の眞田院長は、こ
う警鐘を鳴らす。

「空腹時には血糖値が下が
り、眠たくなりますよね。
しかし、お腹に何も入れ
ないで低血糖のまま眠るの
は、非常に危険なことだと
言えるでしょう」

最悪の場合、意識がそのまま戻らないこともある。枕も使い方によっては危険なモノになる。前出の工藤院長が解説する。

「高い枕を後頭部へ浅く入れると、顎が傾き、気道が塞がります。そうなったら、

五感をオフにして快眠ゲット

最後に、工藤院長自身が実践する、とっておきの快眠テクをお伝えしよう。

「快眠の秘訣は、やはり、深いノンレム睡眠の時間をどれだけ確保できるかにかかっています。

ただし、体はクタクタに疲れているのに、脳のスイ

眠りが浅くなるのみならず、脳に酸素がいなくなつて、朝起きたら、頭痛に襲われることになります。高い枕なら深く入れて、気道を伸ばすこと。とにかく、気道を塞がないようなタイプの枕を選んでください」

眠りを誘うことが多い」(工藤院長)という。

次に視覚。睡眠ホルモンのメラトニンは前述の通り、暗くなると分泌されるから、光のオン(昼)／オフ(夜)というメリハリをつけることが大事になってくる。

さらには、お香を焚いたり、枕の裏に好きなアロマオイルを垂らすなど、自分好みの香りで嗅覚に訴えることも効果的だ。

「聴覚については、スローテンポな音楽を聴くこと。モーツァルトでも美空ひばりでも自分の好きな曲なら何でも構いませんが、理想は、心臓のテンポに一致するリズムです。



香りでリラックス



スローテンポが心地よい

泣いている赤ちゃんが抱母さんに背中をトントンと叩かれると眠ってしまふ、あのリズムがそうです」(工藤院長)

最後の味覚に関しては、深酒がダメなことは前述したが、寝る前に少量のお酒はよさそう。

ソファにもたれかかり、スローテンポな音楽を聴きながら、お酒をちびりちび

続・勝負師の極意

「勝つ」ための思考法

武豊

Take Yutaka



「天才」と呼ばれる陰には人知れぬ「努力」と独特の「考え方」があった！

ダービー5勝 超一流騎手によるベストセラー書籍 『勝負師の極意』 待望の第2弾

「プレッシャー」への対処法、「負け」の捉え方、「勝負の世界」に生きるといふこと……etc.

双葉社

定価：本体980円+税