

# 元気が出る睡眠

まんがでわかる!

カミムラ晋作「漫画」  
鍛治恵「監修」



朝、起きられない

いくら寝ても疲れがとれない  
ぐっすり眠れない

これから始まるのは、

そんな「眠り」の悩みから

あなたを解放するお話です。

まんがでわかる！  
元気が出る睡眠

---

contents

## Prologue

朝すっきり起きられないのはなぜ？  
かくれ不眠を疑え

### Story 0 人生を変える再会 10

Lecture 1 8時間睡眠でもダルいと感じる理由 30

Lecture 2 睡眠が変われば人生が変わる 32

column 0 誰でもシヨートスリーパーになれるのか？ 34

## Chapter 1

睡眠の質を下げるNG習慣を知る  
普段の何気ない行動が快眠を遠ざける

### Story 1 ぐっすり眠りを検証！ 36

Lecture 3 睡眠の質を左右する「朝のリセット」 46

Lecture 4 心霊現象はここから生まれる？ やってはいけない眠り方 48

column 1 通勤電車で寝落ちする人はかくれ不眠？ 50

## Chapter 2

### 寝つきを見直す

スムーズな入眠が眠りの質を高める

#### Story 2 睡眠の3要素 52

Lecture 5 寝る前のバスタイムはシャワーで済ませず湯船に浸かる 62

Lecture 6 クタクタなのに眠れないのはなぜ？ 64

column 2 眠れない夜は少し飲んででもいいけれど… 66

## Chapter 3

### 体内時計を整える

やる気も集中力もリズム次第

#### Story 3 ぞーかていあんりずむっ… 68

Lecture 7 夜型生活を朝型生活に変えるには？ 78

Lecture 8 体内時計のリズムを使って睡魔を撃退！ 80

column 3 最もよく効く目覚まし時計は脳内にある 82

## Chapter 4

極端な短時間睡眠は病気を招く  
睡眠不足と心身の病気

### Story 4 睡眠欲を大切に 84

Lecture 9 寝不足はデブ要素をとにかく増やす 94

Lecture 10 安眠できる寝具選びのポイント 96

column 4 枕や寝間着にもこだわりを 98

## Chapter 5

ほどよい疲れが快眠の源  
スポーツと睡眠の深い関係

### Story 5 テニスで快眠 100

Lecture 11 夕方30分のジョギングで心地よい眠りと目覚めを手に入れる 110

Lecture 12 気持ちよく目覚められるタイミング 112

column 5 「睡眠の「ゴールデンタイム」は事実無根 114

## Chapter 6

超多忙・不規則生活でも睡眠の質を保つ方法  
緊急時のお助け快眠術

### Story 6 出張帰りは眠さ倍増？ 116

Lecture 13 平日短時間睡眠が続いたら… 126

Lecture 14 避けられない徹夜を乗り切るコツ 128

column 6 時差ボケ対策 130

## Epilogue

知識を習慣に変える

「知る→行う→習慣づける」の黄金サイクル

### Story 7 おめ、一歩ずつ前へ！ 132

Lecture 15 夜中に目が覚めてしまうのはどうして？ 152

Lecture 16 まとまった眠りがとれないときは「分ける」 154

column 7 自分にとっての「最適な朝」を見つける 156

おわりに

157

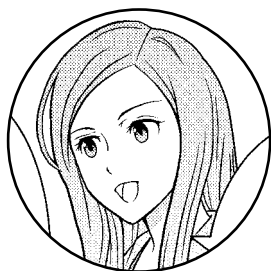
参考文献

159

---

## 登場人物

---



すい か  
翠夏(スイ)

出版社勤務2年目の編集者。  
社交的でポジティブ、何事にも意欲  
的だが、最近はなぜだか疲れ気味。  
人情味に厚く面倒見がよい。反面、  
ズボラでいい加減なところも。



あん ず  
杏子(アン)

臨床心理を専攻する大学4年生。  
「睡眠」をテーマに卒論を進めている。  
スイの睡眠事情を分析し、安眠へと  
導く手助けをする(ついでに自分の  
レポートの資料として使用する)こ  
とを提案。

### スイをとりまく編集部の人々



部長



デスク



先輩

---