

## 志野医師からひと言：昼寝の効果(パワーナップ)

ごく短時間の昼寝、仮眠をパワーナップと呼んだりするようです。疲れ、特に脳の疲れがとれ、判断力や集中力が回復し、作業効率が上がるとされています。積極的に取り入れるためルール化している会社もあるようです。

ただし、パワーナップの方法には以下の注意が必要です。①眠る時間は 10～20 分(長くなると眠りが深くなりすぎて逆効果になるため)②あくまで昼間で、午後 3 時以降は避ける(夜の睡眠に悪影響を及ぼすため)③あえて座った姿勢で④コーヒーなどを飲むなら仮眠前に(カフェインの効果が表れるのに 20～30 分かかるため)など。

適度な仮眠は高血圧や糖尿病にも良いといわれます。パワーナップを利用できそうな方は賢く取り入れて、より健康的な生活に活用されたいかがでしょうか。

(栄養に関してのお問い合わせは、栄養科または外科外来にご連絡ください。)

