

快眠生活のすすめ



イラスト：いとたに らん

第1回 夜はぐっすり、 朝はすっきり

睡眠改善インストラクター

入江慎介(いりえ・しんすけ)

1978年、神奈川県生まれ。2003年、成蹊大学卒業後、フランスベッド株式会社に入社。15年5月、同社を退職し、父が代表を務めるフランスベッド専門店販売・こみちに移る。趣味は、サッカー、ラーメン屋巡り、屋久島一人旅、横浜F・マリノスの応援、エクストラと多数。
<http://komichis01.web.fc2.com/>



趣味は睡眠

毎日ぐっすり眠れていますか？

睡眠改善インストラクターの入江慎介です。これから睡眠に関する連載を通じて、みなさんの睡眠の質をより良くし、健康で快適な毎日を送るためのお力になればと考えています。

筆者は、大学卒業後、ベッドメーカーのフランスベッド株式会社に入社しました。以来12年間、大手家具店を中心に、営業としてベッドの販売に携わります。「趣味は睡眠」と言い切るだけあって、高品質を売りにするベッドメーカーでの仕事は、まさに天職でした。

インテリア好きが多いベッド業界のなか、筆者は睡眠にばかり興味を抱き、その重要性に着目します。関連書籍を読みあさり、眠りに良いとされることを、自らを実験台にして試してきました。日々の結果を記録に残して試行錯誤を繰り返している、やがて明らかに睡眠の質が高まったと実感できる状態になったのです。夜はぐっすり眠れ、朝はすっきり目覚めるようになりました。当然、仕事でも頭がはつきりしています。

こうした体験から、睡眠の大切さをもっと広めたいと思うようになり、「睡眠改善インストラクター」

という資格を取得しました。そして、正しい睡眠環境や生活習慣についてアドバイスするこの仕事を一生の仕事にしたいと、一念発起、独立を決心するに至ります。

人生の3分の1は睡眠

睡眠の重要性をお伝えする際、一番共感していただけるのが「人生の3分の1は睡眠です」というフレーズです。

筆者の祖母が81歳のときでした。家族に睡眠の大切さを熱弁している、ひよんなことから、「おばあちゃんのか」の人生の3分の1はどれくらいなのか」という話になりました。計算してみたところ、祖母は81年の3分の1である27年分を眠りに費やし、残りの54年分を起きて活動していることがわかったのです。筆者の姉は当時27歳、母は54歳でした。つまり、祖母は姉の人生分を眠り、母の人生分を起きていたのです。それに気づいてから、筆者がさらに睡眠の奥深さにはまっていったことは言うまでもありません。

5人に1人は不眠症

最近では新聞やテレビなどで、頻繁に睡眠に関する特集を目にするようになりました。これは、それだけ睡眠の重要性が認識されてきた証で

あるとともに、睡眠で悩んでいる人が多いということの表れでもあります。いまや日本人の5人に1人が不眠症で、3人に1人は睡眠に問題を抱えていると言われるほどです。

私たちの暮らしは便利になりました。パソコンや携帯電話の普及、24時間体制の店舗や警備……。その恩恵を享受する一方で、私たちの睡眠の質は下がり、夜遅くになっても寝ない人や眠りたくても眠れない人が増えました。睡眠不足は健康に影響が出るだけではなく、作業能率を低下させ、人為的ミスに基づく事故につながることも判明しています。

農林水産省によれば、農作業中の死亡事故が毎年約400件、発生しているとのこと。死亡事故件数を減少させるための対策が急務とされるなか、農作業安全対策の推進も図られています。睡眠の質を改善することも、事故発生リスクを低減できるのではないかと考えています。

このように睡眠は、一日の疲れを癒し、明日への活力を与えてくれる、とても大切なものです。次回以降は、睡眠の仕組みや重要性、快眠法などを取り上げていきます。少しでも多くの人が睡眠に対する意識を高め、より健康で快適な毎日を過ごすお力になれば幸いです。