

THE NIKKEI MAGAZINE

日経マガジスタイル 23 September 2015

STYLE × LEON

『LEON』が
考える
「投資」とは？



©Everett Collection/アフロ

“睡眠”に投資

よく眠るオヤジはなぜモテるのか?

「24時間戦う」悲壮な男がモテはやされたのは、今や昔。睡眠の質が日中のパフォーマンスの質を決めるという科学的事実が明らかになった現代は、ぐっすり眠り、よく戦いそしてツツツツお肌のオヤジさんが一番モテるのです♥

友野なお | Nao Tomono



睡眠の改善により10kg以上のダイエットと体質改善に成功した自身の経験から、睡眠の重要性を広く提唱・啓発する、美しき睡眠コンサルタント。2004年にミス日本を受賞したインナービューティーアドバイザーでもある。日本睡眠学会、日本睡眠環境学会に所属。順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科博士前期課程在学中。

きょうの睡眠ダイエット
主婦と生活社 1200円

食欲・便通・代謝などに影響する眠りの質を改善し「4週間で二度と太らないカラダ」を実現するためのノウハウを紹介。「就寝1時間前に、睡眠に適した照明に変えてリラックスする」などのメソッドを、1日ひとつずつ実行していけば、眠りとカラダだけでなく、人生まで快調モードに整いそう。



秋

の夜長、仕事もオフも全開!とばかりに睡眠時間を削っている諸兄も多いのでは? それは大きな間違いです! 「快適な秋こそ眠りを見直せるチャンスです!」言うのは、睡眠コンサルタントの友野なお先生。

「睡眠の質が昼間のパフォーマンスに与える影響の大きさは想像以上といわれています。ちなみに一般的にベストといわれる睡眠時間は7〜8時間。4〜5時間しか眠れないと生産性が15%落ち、一晩徹夜すると60%も落ちるといいうデータがあります」

確かに、睡眠不足は「百害あって一利なし」ですが、もはや「寝不足は気合いでカバーできるだろう」と忙しさを自慢するアナログな人はさすがに少数派だと思われませんが……。

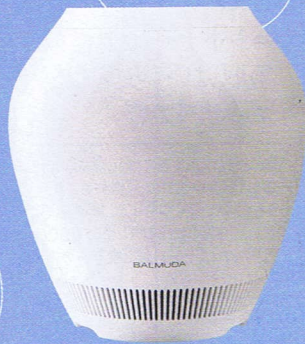
「いえ、エグゼクティブなLEON世代の方々にも睡眠への誤解や不健康な生活習慣が目立ちます」と警鐘を鳴らす友野先生。

「快眠の妨げになる要因のひとつはお酒。楽しいお酒はストレス発散になりますが、就寝の2時間前以内、特に寝酒はNGです。夜中に血中アルコール濃度が下がると中途覚醒し、

人にも部屋にもやさしい
湿度50%の潤いを維持

壺のようなフォルムがインテリアになじむ加湿器。タンクレスで直接給水でき、加湿・送風の前に空気を酵素フィルターで除菌する空気清浄機能付き。「Rain」4万円／バルムューダ（バルムューダ お客様相談窓口）

加湿器



フィンランド発の新技术
光の力で目覚めスッキリ

イヤホンで外耳道から脳に光を照射し、体内時計を整え睡眠改善に効果が。海外出張の多い人に。使用法は1日1回、9分間耳に入れるだけ。充電器付き。「ヴァルケー-2」各色3万円／ヴァルケー（すこやかメディカル）



時差 ぼけ

安眠のお守りにしたい
携帯できる癒しのアロマ

有名サッカー選手も愛用している、ポケットサイズのアロマオイル。就寝前に首筋や胸に塗ると、植物の芳香が緊張をほぐしてくれます。「アロマパルス ナイトタイム(9ml)」1728円／ニールズヤード レメディーズ



香り

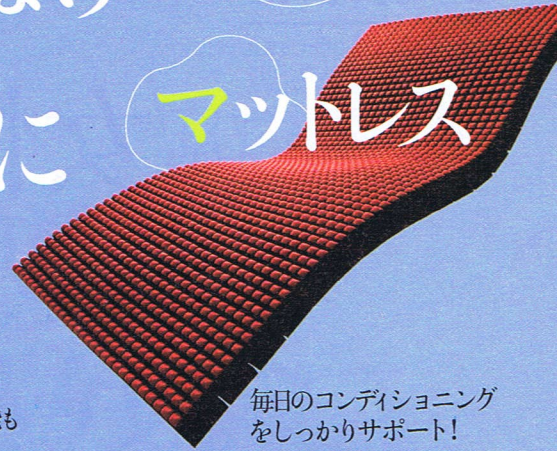
上質な眠りに 投資する

マットレス

睡眠の質を上げるアイテムを厳選することは
将来の自分への「攻め」の姿勢の先行投資。
ピースフルで快適な眠りを実現してくれる性能も
ルックスもお墨付きの優れモノを
ご紹介します。

毎日のコンディショニング
をしっかりサポート!

特殊立体構造で作られたマットレスは、約1860個の凹凸で体圧を分散。自然な寝姿勢を保持し、カラダの沈み込みを調整します。「エア-S1マットレス」8万2080円〜／東京西川（東京西川お客様相談室）



オーダーメイドだから
細かく調整ができる

カラダのラインを全身測定し、理想的な寝姿勢に合わせ、中材・ベース・側地を組み合わせ、高さは5ミリ間隔で調節。完璧で理想的な自分仕様の枕が手に入ります。「FIT LABOオーダーメイドまくら」2万円／西川リビング（西川リビングお客様相談室）

枕

肌着

毎日をサポートする
日常用アンダーウェア

人間が発する水分（水蒸気）を吸収して発熱する吸湿発熱素材をつかった動きやすい薄手のシャツとタイツが、朝晩冷え込む時季にも正解です。「プレスサーモエブリ」各2000円／ミスノ（ミスノお客様相談センター）



その後入眠しにくくなります。夜遅くは良くないという点では、運動も同じですね。カラダの体温が下がる21時頃までに終えるとよいのですが、それ以降だと交感神経が刺激され、眠りにくくなります」

そして、もつとも避けたいのは、入眠前のスマホタイム。「画面のブルーライトを至近距離で見ていると、脳が睡眠ホルモンのメラトニン分泌をストップ。覚醒状態が続き、眠気が湧くどころか目が冴えてしまいます」

寝る直前までメールやニュースサイトをチェックする勤勉さが、翌日の仕事に悪影響を及ぼすのではたまりませんよね。では、安眠のために心がけるべきことは？

「日中は交感神経をオンにして、仕事や運動などで十分活動し、日が暮れたら食事やお酒を少しみつつ、21時頃にはリラックスマードに切り替えるというタイムテーブルを整えることが理想です。特に寝具は、人生80年として25年分くらいの時間、一番密接に肌に触れるもの。上質なものにお金をかける価値はあると思いますよ」

睡眠の質は日中のパフォーマンスの質と等しく、さらには顔色や肌の張りなどのルックスにも影響します。できるビジネススマンは必要な投資を惜しまないといいますが、モテるオヤジは、未来の自分をつくる「上質な眠り」への投資を欠かさないものですね。