

お昼寝の驚くべき効果とは？

総務課 稲本 たか子

お昼寝は子供の頃だけの習慣だと思っている人もいるかもしれませんが、大人にとっても多くのメリットがあるんです。

特に現代の忙しい生活を送る私たちにとって、昼寝は心と体の健康を守るための強力な味方になります。



昼寝がもたらす主な効果

●疲労回復と集中力アップ

昼寝の一番の魅力は短時間で疲労を回復できる点です。仕事や勉強で疲れた脳をリフレッシュさせることで、午後の作業効率が大幅に向上します。短い昼寝でも脳をしっかり休めることで集中力が回復するのです。

●ストレス軽減と気分改善

ストレスが溜まると、心も体も重く感じると思いますが、昼寝をする事で副交感神経が活発化し、リラックス効果が得られます。

●心臓の健康を守る

昼寝には心血管系の健康を改善する効果があるする研究もあります。昼寝を習慣にしている人は心臓病のリスクが低下していることが分かりました。短時間の休息が血圧を下げ、心臓の負担を軽減してくれるのです。

効果的な昼寝をするためのポイント

●時間は10～30分以内に

長すぎる昼寝は目覚めた後に眠気が残ったり、だるさを感じたりする「睡眠慣性」を引き起こすことがあります。

●正午～3時くらいがベストタイミング

この時間帯は、体内時計のリズムによって自然に眠気が高まる時間です。夜の睡眠に悪影響を与えない範囲で効果的に休息を取れます。

●環境を整える

光や音を遮る環境を整えることで短時間でも深く眠れます。眠れない場合はアイマスクや耳栓を使うのもおすすめです。ベッドや布団なので完全に横になるよりソファ等を活用すると長寝を防げます。目覚ましをセットするのも効果的です。

●寝る前にコーヒーを飲む

昼寝前にコーヒーを一杯飲むとカフェインが効き始める頃（約30分後）に目覚めがスッキリします。

昼寝は、短時間であれば心身に多くのメリットをもたらしますが、長時間になるとデメリットが生じやすくなります。そのため、「量より質」を意識して適切な時間と方法を守ることが大切です。

注意点：昼寝が合わない人も？

昼寝は多くの人に有益ですが、不眠症に悩んでいる人や夜間勤務が多い人には逆効果となる事もあります。昼寝後にどうしてもだるさを感じる場合は、時間を短くするか、環境を見直してみてください。

私も毎日お昼ご飯を食べた後に20分ほどお昼寝をしています。もっと寝ていたい気分ですが、仕事があるので頑張っておきます。でも20分でも寝ると頭がすっきりするのです。仕事もやりやすくなります。

多忙なスケジュールの中で、ほんの少しの時間を昼寝に割くだけで、心身の健康や仕事が飛躍的に向上します。

昼寝はただの眠る時間ではなく、自分をリセットして元気を取り戻すための時間と捉えてみてはいかがでしょうか？

お昼休みの10分でも構いません。まずはその効果を実感してみてください。疲れた時こそ昼寝で自分をいたわって見て下さい。



誕生日にまつわる 素朴な疑問

総務課
西村 知子



遅く生まれたのに、なぜ「早生まれ」??

3月から4月1日生まれの人を「早生まれ」と呼称します。

ところで、この「早生まれ」という言葉、同じ学年の中では誕生月が遅く、年を取るのも遅いはずなのに、なぜ「早生まれ」と呼ぶのでしょうか。辞書によると、早生まれの定義は「1月1日から4月1日までの間に生まれたこと。その人」（岩波国語辞典第7版新版）。小学校の学年は「4月1日に始まり、翌年の3月31日に終わる」と国は定めており、4月1日に満6歳になっている子どもが入学する事になります。

4月～翌年3月という年度でみれば、早生まれの子どもは、年度初めのころに生まれた子どもに比べ、場合によっては1歳近く幼い事になります。たとえば4月2日生まれなら、入学式の時点ですでに7歳になっていますが、早生まれ、それも3月後半の生まれだと約1年後にやっと7歳になります。入学式から終業式までのほぼ1年間は、6歳児のままで、同学年の中で最も幼い方に属します。

実はこの早生まれ、4月～翌年3月の「年度」の中で比較しているのではなく、1～12月の「年」の中で見て、早い、遅いと比べています。同じ年の生まれでも、1月1日から4月1日までに生まれた子どもは、4月2日以降に生まれた子よりも1年早く小学校に入学するから「早い」というわけです。



参考: <https://reskill.nikkei.com/article/DGXBZ053048720R20C13A3000000/>

閏年生まれの誕生日って……??

まさか、4年に一度の誕生日、とかオリンピックみたいな事？

2月29日に生まれた場合、戸籍上でも当然2月29日と記載されることになります。そうすると「じゃあ年齢が加算されるのはいつ？」という疑問が出てきますね。

日本の法律上、年齢は誕生日の前日の夜12時に加算されると決められています。

つまり、2月29日生まれの人、2月28日の夜12時になると年齢が加算されるということになります。実質上、3月1日に誕生日を迎えているということです。

ですので、うるう年の2月29日生まれは、4年に一度ではなく、ちゃんと毎年年齢が加算されるようになっています。例えば、誕生日までに提出しないといけない書類があった場合、平年だと2月29日がないので、締切日が分からなくなってしまうですね。書類の締切日は2月28日となるということなんです。

ちなみに平年の場合、2月29日生まれの人、誕生日をお祝いしたり、プレゼントを贈るのは、だいたい前日の28日か、翌日の3月1日にずらすのが一般的です。

余談ですが、うるう年生まれの有名人として、吉岡聖恵さん（いきものがかり）、飯島直子さん、赤川次郎さん、等々、珍しい誕生日に引けを取らない才能に恵まれた方、多数です。

参考: <https://zakizaki-loglog.com/1665.html>