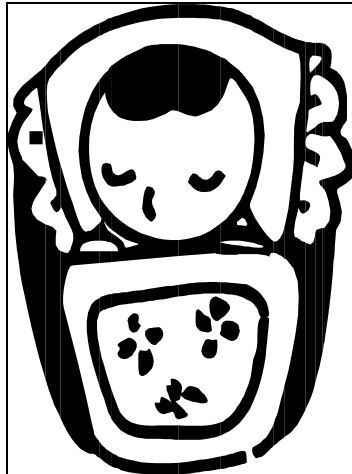


『濃縮快眠プログラム』の作者が贈る・・・

<本編にはない基礎知識ダイジェスト版>

～毎日12時間以上寝ていた私が5時間で快適快感になる～



快適快感睡眠アドバイザー

宮岡まさあき

## □ はじめに

『濃縮快眠プログラム』ダイジェスト版をダウンロードいただきまして、誠にありがとうございます。

この「本編にはないダイジェスト版」は、睡眠の基礎知識の部分について取り上げています。これを読むにあたって、あなたに睡眠について正しい理解を深めていただく事を強く願っています。

巷では、「寝る子は育つ」とはよく言われている事ですが、社会に出て仕事をしていると、この言葉は通用しません。

当たり前ですね……

寝ているだけで仕事が捗ったりスキルが向上するのであれば、それは願ったり叶ったりですね。こんな事を言っていると「コイツは妄想癖がある……」なんて言われそうですが……

「寝るのが仕事」なのは赤ちゃんだけと思われがちですが、我々の生活においても「寝る」のは重要な意味を持っています。

起きている時間の質を決めるのは睡眠といっても過言ではありません。



前置きが長くなりましたが、このダイジェスト版は……

- 朝が来るまでの旅はどんな旅？
- 自律神経失調症と睡眠障害の共通点

以上の二項目でまとめています。(ダイジェスト版は……)

本編とは違った角度から取り上げていますので、是非本編と併せて読んで理解をより深めて、一生役立つ「眠るスキル」を身に付けて下さい。

それでは、最後までお付き合いください。

本当の最後まで……何かいいことがあるかもしれません。



## □ 朝が来るまでの長い旅はどんな旅？

「昨日何時に寝ましたか？」

こう質問されると、どのように答えますか？

たいていの人が布団やベッドに入った時間を答えると思います。

それでは

「眠りにいった時間は？」

と眠りに入る瞬間について聞かれるとどうでしょうか？

「多分これくらいの時間」というような曖昧な答えになると思います。

自動車のエンジンを切るように、パソコンの電源を切るように、何時何分といった客観的な時間は分からないかと思います。

毎日寝ていて起きていますが、自分が「寝る瞬間」を観察することはできませんね。他人の眠りに入る瞬間も、同じような事が言えるのではないのでしょうか。目をつぶっていて横たわっているのを見ているだけでは、一見寝た振りなのか、寝ているのか、気絶しているのか、それとも死んでいるのか分かりません。死んでいるのは非現実的としても、寝息をたてたりイビキをかいたり、呼びかけて応答するかどうかで判断するしかないようですね。

ですから、眠りの状態について……

「眠りとは」と聞かれると、「起きていない状態」という消極的な答えになりますね。



眠っている間、魂は身体から離れるという説は一部の宗教的なものとして、眠りによって「人はあらゆる活動を停止して何もない忘却の世界に入る」と思っている人もいますかと思えます。

バブルの時代には、「24時間戦えますか？」というCMコピーが流行しました。

寝ずに仕事をして、「俺、昨日も2時間しか寝ていないんだよね」などと「寝てない自慢」をする人もいます。言わば寝ずに仕事をする事が美德とされています。

しかし、寝不足は誰でも経験あるかと思えますが、寝不足が続くと頭がボーとしてたり体がダルかったり、体調を崩してカゼを引きやすくなります。

そうです。

**寝ることは怠けている事ではなく、とても重要な役割を果たしています。**睡眠の役割について、簡単に項目で触れておきます。

- ① 脳や身体の疲労を回復する
- ② ホルモンや新陳代謝などの調節をして、身体のリズムを保つ
- ③ 免疫機能を高める

このように考えていくと「**人生の3分の1も眠る**」と言われる説は、少しは理解できたと思えます。

現在30歳の人であれば、そのうち10年間も眠りに使ってきたという事(あくまで上記の説に基づく説明)です。「10年も無駄に過ごした！」ではなく、それだけ睡



眠は**人生においてウエートを置いている**(重要という意味で)という事です。睡眠の重要性を理解して、最大限睡眠の質を高めていこうとしていきます。積極的に寝て、濃縮させていく事で有効的な時間活用できるのです。

睡眠が、**ただ単に怠けている事や何もしない状態ではない事**は理解できたと思います。

次に睡眠といえば、**レム睡眠とノンレム睡眠**があるという事は、誰しも一度は聞いたことがあると思います。よく言われるレム睡眠とノンレム睡眠ですが、脳は絶えず微弱な電流を出していて、この電流をとらえ波形グラフに記録したのが「**脳波**」です。

この「**脳波**」を発見する事により、睡眠の研究が始められました。1929年のことです。それから、多くの研究によって、睡眠の深さについて四段階に分類している事が分かりました。

- 第一段階……「浅眠期」でウトウトして眠りに入る
- 第二段階……「軽眠期」でスヤスヤ眠りに就く
- 第三段階……「中等睡眠期」でグウグウと本格的に眠る
- 第四段階……「深睡眠期」でグッスリと深い眠りに入る

わざわざ脳波まで調べなくても分かりそうな研究でしたが……その後、これらの**四段階のどれにも属さない性質の違う睡眠**がある事を発見します。1953年のことです。

この睡眠の大きな特徴は、「ウトウト」でも「スヤスヤ」でもなく、睡眠中に**眼球が上下左右に速く動く**という事でした。この急速な眼球運動(Rapid Eye Movement)の頭文字をとって、**レム(REM)睡眠**と呼ぶようになりました。その後、以前から



の四段階の睡眠をまとめてノンレム睡眠と呼ぶようになりました。以前のせつかく分けた四段階睡眠は、何だったんだろう…と思うと、少し切なくなります。

レム睡眠は急速眼球運動があるため浅い眠りになり、脳は活動しています。

夢を見ているのもこのレム睡眠とされています。記憶の整理もこの睡眠時に行われます。脳が起きていてカラダが眠っているという事で、「カラダの眠り」とも言われます。

一方で、ノンレム睡眠は、「グウグウ」「グッスリ」といったように深い眠りに入り、成長ホルモンなどの分泌を行います。しかし、体を支える筋肉は完全には脱力していません。日中ほどではありませんが、最低限の筋肉は働いています。このような面から見ても、ノンレム睡眠は「脳の眠り」という事が出来ます。

ごく簡単にレム睡眠とノンレム睡眠について説明してきました。睡眠は、このふたつの睡眠が交互に繰り返されるリズムによって形成されています。

この周期が約90分であることは良く知られていることですね。

この90分の周期のうち、最初の約70分がノンレム睡眠に、残りの20分がレム睡眠に使われています。睡眠の約78%がノンレム睡眠ですので、睡眠は、「脳の眠り」がメインとも言えますね。

睡眠が「脳の眠り」であると言われる理由は、脳の「疲れ」を自覚する事が難しいからです。



激しい運動をすると筋肉痛になる事があります。胃腸の調子が悪ければ、胃痛や腹痛になる事で自覚することができます。

しかし、「脳が痛い」という経験はありますか？

答えは「ない」と思います。今まで聞いたことがありません。

意外と知られていませんが、脳には痛みを感じる知覚神経が通っていません。知覚神経がないのですから、疲れていても痛みを感じることはできません。**脳は疲れを自覚しにくい部位**なのです。

しかし、疑問がひとつ出てきます。連続して長い時間考え事をしていたり集中していたり、出てこないアイデアを絞り出していたりすると、「知恵熱が出た」とか、頭が痛くなりますね。あれは脳が痛くなるのではなく、**脳に続く血管や神経が疲れ**たり、**異常が出てきている**からです。

少し、話が脳の事になりましたが、**睡眠はレム睡眠とノンレム睡眠の繰り返しのリズム**です。

このリズムを**一回の睡眠で4～5回ぐらい繰り返します**。

たとえば4セット繰り返すとして、各セットの眠りの質を検証してみると、1セット目と4セット目では眠りの質が違います。質の高さで言うと、**1セット目と2セット目が高く**、以後3セット目からは質が徐々に落ちてきています。

ですので、**睡眠時間が長い方がいいか**というと、必ずしもそうとは限りません。





これは眠りから覚めさそうとする「あるリズム」の仕業(しわざ)でもあります。この「あるリズム」とは、**昼間、長時間起きていられるために必要なリズム**です。

人間は24時間連続して起き続けることも、24時間連続して寝続けることも難しいですね。

こう言われてみると、ハッとするものですね。

そこには起き続けようとする「リズム」と、寝続けようとする「リズム」が互いにせめぎ合い、**繰り返すこと**で成立しています。**お互いの力関係は互角**です。なので、ある程度の時間連続して起きていたり、寝ていたりが可能なのです。両者はライバル同士みたいなもんですね。しかし、外部や内部の何らかの影響によりどちらかが強く働いたり、働かなかったりすると、睡眠に大きく影響します。**バランスはとても大事**ですね。

眠りにおいては、最初の3時間(1セット目と2セット目)がとても大事です。

睡眠時間を考える時も、セット回数を踏まえた上での睡眠時間を考えるのが望ましいように思えます。

これは快眠のキモとも言えます。



## □ 自律神経失調症と睡眠障害の共通点

自律神経失調症と睡眠障害は、一見なんの繋がりもないようにも思えます。自律神経失調症といわれて、どんなイメージを持っていますか？

僕の親戚の人に、自律神経失調症の人がいましたが、**自律神経が失調する病気**……そのままですね。あまりピンとこないはずです。それもそのはずなのです。

なぜなら、**自律神経失調症は症状によっては、別の病名で呼ばれることが多い**ためです。

たとえば、僕は何か特別な仕事だったり、**大きなプレッシャーがかかる場面に遭遇すると必ずと言っていいほど下痢**をします(食事中の方、スミマセン)。腐った物を食べるなど**食事に原因がなくて、胃腸などにも異常がなくて下痢**をします。

これは消化器系に強く表れた場合です。

また、僕は仕事のストレスで**円形脱毛症**になったことがあります(髪を切ってもらっている時に発見してもらいましたが、とてもショックでした)。これは**皮膚系に強く表れた場合**です。

身近なものでいえば、バスや車に長時間乗ると「**乗り物酔い**」をする人がいますね。この「**乗り物酔い**」も、**れっきとした自律神経失調症のひとつ**で耳鼻咽喉系の平衡感覚をつかさどる内耳が乗り物の振動などによる刺激や緊張などのストレス刺激で起こるものです。耳鼻咽喉系でいえば、**メニエール病**もその一つです。



話が前後しましたが、**自律神経失調症の定義**について説明しますね。

日本心身医学会では「検査をしても、その症状を裏づける**所見が見いだされず**、また**器質的病変がないのに様々な不定愁訴を訴える状態**」と定義されています。

専門用語が並んで、サッパリわかりませんね。

「不定愁訴」とは、検査や診察を受けてもはっきりとした**器質的疾患が見られない**のに色々な症状を訴える状態をいいます。

「器質的疾患」とは、検査により臓器や器官に異常が認められる病気の総称のことです。

相変わらずサッパリ分かりませんね……

分かりやすく言うと、**頭が痛かったり、めまいや倦怠感があるのに、検査しても客観的な原因が分からないもの**をいいます。

先程の下痢の例でいいますと、下痢をしたのにも関わらず**胃腸にも異常がなく食べ物にも原因が見当たらない**。そんな状況です。ただ、この下痢の場合は、短期的・一時的なものなので本当の原因であるストレスのかかる場面が突き止められます。それなのですぐに治ります。

しかし、一般的な自律神経失調症とされる病気は状況が複雑に絡まっているために、なかなか原因が特定できません。**原因が特定できないので症状を訴える人も、精神的負担が増える**のです。



僕は以前、片頭痛に悩まされていました。

病院を転々としてCTやMRI検査までしましたが、異常は見つかりませんでした。

原因が特定できず、医師も「問題ない」「異常が見当たらない」というので、「この痛みは妄想なのか」「この痛みは自分がでっち上げたウソなのか」と思うようになり、余計に塞ぎ込んだこともあります。当時は、自律神経失調症について何ら知識は持っていませんでしたので……

先ほどまでに挙げた以外で、自律神経失調症の種類について主なものだけ挙げておきます。

過呼吸症候群、気管支ぜんそく、不整脈、更年期障害、ひん尿、夜尿症、顎関節痛……………などです。

自律神経失調症は身近のものであり、軽度のものであれば誰も知らないうちになっているものです。そして、あまり意識せずに治っています。

話が、自律神経失調症の事ばかりになってしまいましたが、睡眠障害について触れていきます。

睡眠障害というと大げさに聞こえますが、「今日は眠れないなあ……」とか、「起きていたいけど、もう眠い」といった短期的なものや、「昼間にどうしても眠くなる」とか「夜、眠れない」「夜中に目が覚める」あるいは「朝、起きてても疲れがとれていない」といった深刻なものまで含めると、誰でも経験あると思います。

それでは……………



## 眠れない人は、どこに異常があるのでしょうか？

もちろん眠れないのですから原因はありますが、カゼをひいた時のように「扁桃腺が腫れている」とか「胃腸の活動が弱まっている」といった症状は見られません。「脳ミソに異常がある」とか「右脳が腫れている」などとは言わないですし、聞いたことないですね。

一見、正常に働いていても異常であることは、自律神経失調症と良く似ています。

臓器や器官に異常がないのに症状が出る。つまり「**正常なのに、異常**」という事ですね。

この点が言わば共通点ですね。

「正常」のものを、「正常」のまま「異常」にしている正体に迫ってみます。

簡単に極端な例で説明します。

僕の友達に、ボクシングの日本ランカーだった人がいます。ランキングが上位になると、対戦相手は日本人より外国人選手が多いそうです。なかでも東南アジア系の外国人が多かったそうですが、ハングリー精神も強く、勝つためには反則も辞さないので、対戦前夜は「恐怖で眠れない」とっていました……「正体」は出現していますね。



そうです。答えは既に出ています。「恐怖」が睡眠を邪魔していますね。

「恐怖」が、寝る時に働く「リズム」に強烈に影響を与えて本来の働きができなくしています。

これは単独で強いもので、しかも短期的なものなので試合が終われば、元の睡眠環境に戻ることができます。

しかし、正体が長期的なものや根が深いものだと複雑に絡んでそれらが大きくなっていますから、これまた厄介ですね。これら絡み合っているものはストレスが多いのですが、**実はこのストレスの中には自ら作り出しているものがあります。**良かれと思ってやっている事がストレスになり、自分にとって大きなオセッカイをする事になります。自ら眠ろうとする「リズム」を妨害したり、覚醒する「リズム」を妨害したり・・・自分で知らず知らずにしているんですね。

本編(<http://best-sleeping.com>)ではこれらの「リズム」や自ら妨害しているものについても深く迫っていきます。リラックスのはずが、とんでもないことに・・・



## □ 追い書き

睡眠の基礎知識として、ダイジェスト版というタイトルを付けて説明してきました。

最後まで丁寧に読んでいただきまして誠にありがとうございます。

睡眠に関する正しい理解は深まりましたでしょうか？

何かと慌ただしい現代では、睡眠は軽視されがちです。寝ずに働く事が美德とされ、眠ることは「怠ける事」とされがちです。しかし、寝る事は人生の上でとても重要な意味を持っています。あなたには、そこに気づいていただきたいので、こうしてお伝えしました。

睡眠の正しい知識を理解して、快眠のコツをつかんで自分なりにアレンジすれば、誰でも快眠を手に入れることはできます。

長い間、睡眠について悩んでいた私だからこそ、本当の快眠に気付く事が出来ました。悩みを抱え込み、誰にも相談する勇気もなく、取り越し苦労の連続で、「杞憂」という言葉がピッタリ当てはまる私だからこそ、あなたの悩みも理解できると思います。

私は睡眠の悩みを解決するため、新聞配達業に飛び込みました。わざわざ転職しました。クヨクヨ悩む性格ですので、誰にも相談できずこんな決断をしました。

以前はダラダラと自分の意志に反して寝ていました。「寝ていた」というより、起きていられませんでした。そんな自分に何度も嫌悪感を持っていました。自己嫌悪になっても、ひたすら強制的に寝ていました。負のスパイラルの中で、ひたすらツライ毎日でした。周りの目は「ダラダラ寝てだらしない奴だ！」……でした。



朝、起きられないのも実をいうと、無責任でも怠け者でもないのです。

根性論だけでは、朝スッキリ起きることは出来ません。

そんな私が、いまでは毎日夜中の2時半に起きて朝から頑張って仕事をしていま  
す。昼間もエネルギーに活動しています。とても快適です。以前がウソのよう  
です。

こんな快適快感な睡眠をあなたにも体得して欲しいのです。  
本編では、深く掘り下げています。

研究・検証を重ねていますので、誰でも体得できるように細かく説明しています。

睡眠に悩んでいた私だからこそ、あなたの気持ちも理解できます。

人生が大きく変化します。

あなたに実践してほしいです。

『濃縮快眠プログラム』⇒ <http://best-sleeping.com>

それでは、本編でお待ちしております。  
またお会いしましょう！！





## ■著作権について

本レポートは著作権法で保護されている著作物です。  
本レポートの著作権は宮岡正朗に属します。

著作権者の許可を得ずして、本レポート（付録、特典含）の一部または全部をあらゆるデータ蓄積手段（印刷物・ビデオ・CD・DVD・テープレコーダなどの電子メディア、インターネットサーバ等）により複製、転載することを禁じます。

■発行責任者： 宮岡正朗

■運営サイト名：濃縮快眠プログラム

■運営サイト：<http://www.best-sleeping.com>

あなたからのご意見・ご感想並びに質問をお待ちしております。

こちらまで⇒ [info@best-sleeping.com](mailto:info@best-sleeping.com)

あなたがこの一年で無駄にしてきた6ヶ月を取り戻すだけでなく、一日4時間増やす「**眠るスキル**」を公開します。

⇒ <http://www.best-sleeping.com>



## サプライズ !!

——ここから先は、音声ファイルでも語られている部分と重なりますが、耳で聴くだけより、眼で読むだけより、同時に読みながら聴いたほうがより早く確実に自分の「感覚」になりますので、音声と併せて学習して下さい。

\* 音声ファイルはお手紙(<http://www.best-sleeping.com>)の中にダウンロードする URL を載せています。そちらからどうぞ。

### ■ 自然の持つリズムとは

普段、何気なく過ごしていても今日が何月何日で何曜日であるかはあなたも気にすることだと思えます。

モラトリアムならいざ知らず、社会生活をしている人なら当然のことながらカレンダーという存在を気にしますね。

毎年末になると書店にカレンダーが並べられ、取引先からもカレンダーが届けられますね。部屋にはカレンダーを飾る人も多いかと思えます。



あまり知られていないようですが、カレンダーにもちゃんとリズムがあるんです。  
大自然の持つリズムがしっかりと刻まれています。

小学校の頃、夢中で遊んで気がつけば真っ赤に燃えた太陽が地平線のずっと向こうに沈むのを見ても「太陽がなくなった」と、泣き出した事などないでしょう。

誰に教えられる事もなく、我々は明日になれば「また陽は昇る」ことを知っています。規則正しく、周期的に繰り返す毎日に、僕たちは信頼して安心感を持って生活しています。

その証拠にカレンダーの日付を疑う人はいないですよ。

話が少しくどくなりましたが、カレンダーには自然の持つ偉大なリズム、すなわち「一日のリズム」や「一か月のリズム」「一年のリズム」などが刻まれています。うるう年も一年のリズムに含まれます。

カレンダーには刻まれていないものでは、「昼夜のリズム」や「季節のリズム」、潮の満ち干である「潮汐リズム」などがあります。

大自然にはこうしたリズムがあり、この地球上に生息し続けるにはこの自然の持つリズムに調和できなければ生存できません。

人間も例外ではなく、意識するしないに関わらず自然の持つリズムに影響を受けて調和しながら生きてきました。

「満月の夜に何か起きる」とはよく言われることで、日常生活で人の生死が潮の満ち干と関係していたり、満月の日には事件が起きたり、競走馬が逆走したりすることもあります。

なぜなら、満月と新月の日には、太陽、地球、月がほぼ一直線に並ぶため、月の



引力は最大になります。ちなみに上弦と下弦の月の場合だと、三者を結ぶ線が直角となって、月の引力は最少となります。これが潮の満ち干である潮汐リズムであり、このリズムに影響を受けるのです。

その根拠として人間の体の約70%は水分であり、満月の時は月の引力が最大になるため、月の引力により体液の分布がアンバランスになったり、脳内にあるセロトニン(不安・恐怖などの情動をコントロールして食欲や睡眠を調節するホルモン)が、過剰に反応するためにパニックになったり、異常行動を誘発する引き金になります。

オオカミ男が満月の夜に変身するのも、うなずけますね。

もしかすると、あなたが情緒不安定になるのは満月や新月の日かも知れません。それを言い訳にはいけません、新聞等で満月の日をチェックしてフィードバックしましょう。

先ほども言いましたが、我々人類はこうした潮汐リズムにも上手く対応してきたからこそ、こうして今日を迎えられているわけです。我々の祖先がそうした知恵を身につけたから生き残れたのか、それとも知恵があったから生き残っているのかは、立証しがたい部分ですのでどちらの説が正しいか言い難いですが、いずれにせよ上手く対応できるのです。

しかしながら、現在では技術の進歩により、目の前の快適さを追求するあまり、対応する力を失う環境を整えてしまいました。その結果、睡眠に関しても大きな弊害をもたらしています。

まずは、自然のリズムを意識する生活を心がけることから始めましょう。目の前の快適さを追い求める前に、自分の体で汗を流しましょう。そうする事が自然のリズムに順応する事につながります。



そして、順応できる知恵を生まれながらに身に付けている事を確認しましょう。

## ■ 人間の持つリズム

先ほど自然の持つリズムがある事をお話ししましたが、この次に押さえておきたいのが人間の持つリズムです。

それでは我々の体に組み込まれているリズムには、どんなものがあるのでしょうか？

普段、何気なく生活しているとなかなか気がつかないものですが、激しい運動をしたり、緊張する場面に遭遇するとその存在に気がつきます。そうです「ドクン」「ドクン」と脈打つ心臓の鼓動です。もし何百人の前でスピーチをすると、もう口から心臓が飛び出そうになるぐらい心臓の鼓動を感じますね。

こういった心拍数や呼吸数の他に、脳波活動や細胞分裂、そして新陳代謝などが人間の持つリズムとして挙げられます。これらのリズムは、オーケストラの楽器がハーモニーを奏でるかのよう、体内で巧みに調和して何度も繰り返されています。あなたが意識していなくてもです。

この繰り返しの調和がとれている時は心が充実して活力が湧いてきます。このリズムが乱れてくると、時差ボケの様な状態になったり、気持ちが不安定になります。睡眠にも深く影響を与え、望んでいる活動も出来ません。常に人間の持つリズムを安定させることが必要になってきます。

それでは人間の持つリズムに関して深く掘り下げてみます。



## ■ 遅刻常習犯のアイツはナマケモノなのか？

「春眠あかつきを覚えず」という漢詩の一節があります。

これは、のどかな春の陽気に心地よい気だるさが体を支配し、いつまでも夢うつつで布団から出られないといった様子を詠ったものです。

日本では桜咲くこの季節、年度変わりて新しい事に挑戦する事が多い時期かと思えます。環境が変化したことも影響しているかと思えますが、実は季節性リズムが多いに影響しています。この季節性リズムは、季節ごとに規則的な変動を繰り返すことから「概年リズム(サーカニアル・リズム)」とも表現されます。季節によって温度や湿度が違い、日照時間が異なるので、その季節によってホルモン分泌に影響を与えたり、バランスを崩しやすくなります。

よく似た言葉で「概日リズム(サーカディアンリズム)」がありますね。その他にも一週間のリズムもあります。

冬場は日差しが弱く日照時間が少ないため、交感神経よりも副交感神経が優位になる時間が多い季節です。そのため、うつ状態になる人も多くなるのですが、春になって日差しも強くなってくると、交感神経が優位になる時間が多くなります。

生活環境の変化もあり日々の気温差も激しく、この交感神経と副交感神経の切り替えがスムーズに行われなくなる事が多いのが春です。

この交感神経と副交感神経の切り替えが上手いかなくなる事態を「自律神経の嵐」を呼んでいます。



そのために「春眠あかつきを覚えず」と詠まれたわけです。この「自律神経の嵐」については、後ほどゆっくりお話しします。

話を戻しますと、春に限らずいつも遅刻をする人がいます。

もしかしたら、あなたの事かも知れません。責任感もあって目覚まし時計も3~4個セットしているのも関わらず、どうしても朝起きられなくて…

そんなあなたは、周囲から「無責任」だの「怠け者」だのレッテルを貼られているかも知れません。

でも、あなたは決して「怠け者」ではありません。

本当の理由は、体内時計の不調和により体内リズムを上手く同調できないているのです。これはいわゆる社会不適合症候群であり、リズム病の一つです。

もちろん生活が不規則で墮落した生活を続けているのは論外ですが、**単なる根性論でだけでは起きられるものではありません。**

体内リズムを正しく機能させれば、一日ガッツリ働いて夜の12時に寝て夜中の2時半に起きることも可能です。僕は、この生活を3年続けています。あくまでもこの例は極端ですが…

一般的に人間の体は、**夜の8時頃から体内リズム調整ホルモンであるメラトニンの分泌が増え、休息や睡眠のリズムになります。**このリズムになれば体温は徐々に下がり、ホストコンピュータである大脳がクールダウンしてきます。こうして眠気が出てきます。この時、体全体の代謝が抑えられ明日の活動エネルギー蓄積のための作業に入ります。



この体内リズム調整ホルモンであるメラトニンの血液中濃度が高まって体温が低下していきますが、**深夜2～3時ぐらいが一番低下します**。その後はだんだん体温が上昇し、朝6～7時ぐらいになると夜8時ぐらいのレベルまで戻ります。

そうして昼間の活動に備えます。ちなみに、**体温が最も高くなるのは午後3時ぐらいです**。この時に身体能力は最大限のパフォーマンスをします。

朝起きられない人は、体内リズム調整ホルモンであるメラトニンの分泌が遅い時間から始まったり、メラトニンの分泌が不十分である可能性があります。

体内リズム調整ホルモンであるメラトニンの分泌がきちんと増えて、休息や睡眠のリズムになるように体内リズムを調整していけばよいのです。

## ■ 一日のリズム

先ほど、メラトニンの分泌に触れて一日の体温の上昇・下降についてお話ししました。夜中は体温が下降して昼間は体温が上昇するというリズムです。昼間働いて夜に休息を取る所以ですね。

ちなみに**午後3時ぐらいに体温が最も高くなりベストパフォーマンスが出来る状態**になります。スポーツの世界では、大会新記録や日本記録などが出やすい時間帯ではないでしょうか？この仮説を持ってスポーツ観戦すると、面白いかも知れませんね。

一口に昼間働くと言っても、時間帯がざっくりすぎますね。午前や午後、夕方などに分けられます。それぞれの時間によってもリズムがあり、リズムに適した仕事があるのではないのでしょうか？





これに関して興味深い実験があります。

19世紀の終わりにモールス信号機のキーをどれだけ速く正確にたたけるかを1日のいろんな時間で試す実験が行われました。

朝の8時から18時の間に2時間ずつ区切ってたたかせた時、最も遅いのは朝8時で、それから徐々にスピードが上がり、16時にピークに達して、18時にはかなり遅くなるという結果でした。

同様な知的作業の反応時間に関する実験でも、最低時は早朝で昼から14時頃がピークになっています。

これらの実験から、作業効率は起床直後と就寝前が最も悪く、午前は**午前**と午後は**2時頃**が最も効率がいいという事です。作業効率は体温リズムと密接に関係していて、脳も低体温のためにパフォーマンスは低くなることです。

このリズムを理解すれば、明日からの仕事の効率も飛躍的に上がるはずですが、仕事によっては朝からの順番を変えられないかも知れませんが、知っているのといないのでは、効率の面では雲泥の差です。明日からの仕事の段取りに、このリズムを活かしましょう。もちろん、朝の時間をダラダラ過ごすのではなく、効率を上げるためです。TIME IS LIFEです。

#### ■ んっ?? 目覚めが悪いのは当然なの!?

これまでの実験で、就寝前の作業能率が下がる事は見てきましたが、これは疲労感が関係している事が予測できます。一般的に連続して作業を続けると、その時間が長くなれば長くなるほど疲労度は増してきます。一日の仕事が終わる時



間は疲労がピークになる事でしょう。ですので、この時間に能率が下がるのは理解できますが、この実験の結果からみると、**十分な睡眠をとったはずの早朝に能率が下がるのはなぜでしょう？**

その答えは「**自律神経の嵐**」です。

この「自律神経の嵐」とは、交感神経と副交感神経の活動状態が入れ替わる際の神経の緊張のバランスが不安定になる状態の事をいいます。

朝、起床と共に体内リズムは、副交感神経優位の休息のリズムから、交感神経優位の活動のリズムに切り替わります。しかし、この切り替えはテレビのチャンネルを変えるように、一瞬で切り替わるとは限りません。

多くの人は、切り替わるまである程度の時間が必要になってきます。交感神経優位になっても、しばらくすると副交感神経が優位になったりで気分が優れません。この切り替えがスムーズにいかないのが、**疲労感が出てきます**。

もし、あなたが明日、目が覚めた時に**疲労感があっても、落胆する必要はありません**。交感神経と副交感神経の切り替えがスムーズに行っていないだけです。何も思い煩う必要はありません。意図的に交感神経と副交感神経の切り替えを行えばいいだけなんです。

そして、多くの成功者はこの切り替えを一瞬でできる知恵とテクニックを持っています。

一般の人は、この切り替えが一瞬でできないために、朝の時間を浪費してしまいます。目覚めは悪くて当然ですが、**一瞬にして切り替えをするために心地の良い朝を手に入れられる**のです。体調が悪くても朝から切り替えが出来ます。これを行う鍵は、交感神経と副交感神経をどれだけイメージできるか、そこにかかって



きます。

この切り替えは起床時だけではなく、昼間の活動時にも必要になってきます。多くの成功者が長時間連続して生き生き働き続けられるのは、この切り替えを瞬時にスムーズに行えるので、疲労感も最小限に抑えられるのです。是非、この切り替えをマスターしましょう。

#### ■ 体内リズムを調節している正体とは・・・

昔から「寝る子は育つ」と言われていますが、これは医学的な側面から見ても根拠がある事実です。成長ホルモンの分泌は全体の約60%以上が睡眠中に分泌され、このホルモンは睡眠を密接な関係を持っています。赤ちゃんが一日のうち何度も寝たり起きたりを繰り返すのは、成長ホルモンを少しでも多く分泌するためです。

この成長ホルモンは、赤ちゃんだけではなく大人にも必要です。

昼間に傷ついた細胞の修復や疲労回復にも必要だからです。寝ている間に、いかに多くの成長ホルモンの分泌が出来るかが鍵になります。この成長ホルモンの側面から見ても、睡眠が重要で単純に短くすればいいものではない事が分かります。ただ、このホルモンは入眠してすぐに多く分泌されます。赤ちゃんが何度も寝たり起きたりするのはこのためで、とても理にかなっています。

こうしたホルモンの働きは、意識しないで行われる、言わば不随意的に行われています。

それでは、肝心要の「体内リズム」を調節している正体に迫ります。



ズバリ言いますと、**体内リズムを調節しているのは「メラトニン」**です。

メラトニンは脳の中にある第三の目とも言われる**松果体(しょうかたい)**から分泌されます。この「メラトニン」というホルモンは**夜8時ぐらいから分泌が増え、深夜2時ぐらいがピーク**となり明け方には血液中からほとんど消えてなくなります。夜中に出現するリズムを持つホルモンのため、「**闇夜のホルモン**」と呼ばれています。

**このメラトニンは、成長ホルモンと違い、睡眠による影響がありません。**つまり起きていても寝ていても関係なくメラトニンは分泌されるのです。

起きていても寝ていても関係なく分泌されるメラトニンですが、多く分泌される夜8時から明け方にかけて、**ずっと強い照明などの光に目をさらしていると、メラトニンの分泌が抑制**されます。そうすると体内リズムが正しく調整されず、正常に機能しなくなります。

**ここが理解できていないと、いくら頑張って睡眠時間を短くしても全く意味がないのです。**

体内リズムを調節しペースメーカーの役割を果たすメラトニンですが、**この他にも重要な役割**を果たしています。

そのうちのひとつは、**性活動**です。メラトニンは性腺刺激ホルモンの分泌を減らして**生殖活動を抑制**する働きを持っています。

「**成功者は断射する(射精をしない)**」と言われていますが、これが所以(ゆえん)かも知れません。



一年中、太陽の光を多く浴びているラテン系の民族が肌を露出して歌い激しく腰を振って性的アピールをする様子は、太陽の光が少ない北米の民族には理解しがたい光景でしょう。

夏になると開放的になって一夜限りの恋をする人もいるようですが、メラトニンの分泌が少なくなる夏だからこそと言えるでしょう。

全く余談ですが、養鶏業者はメラトニンのこの働きを抑えるために、夜中にニワトリに強い光を当てて、メラトニンの分泌を抑えて日照時間の短い冬場でも生殖活動を盛んにさせて卵を産ませています。

そして、メラトニンは細胞の活性化を図ります。年齢を重ねると共に細胞は老化していきます。メラトニンの血液中濃度は20代ピークでその後次第に少なくなって、80歳では20代の半分になります。年をとると朝起きるのが早くなるのもこのためです。

メラトニンは、アメリカでは「若返りのホルモン」としてもはやされています。メラトニンを増やして加齢時計の進行を遅くしようと考えています。いわゆるアンチエイジング作用の期待があります。

もうひとつがストレスの緩和・抗酸化作用です。メラトニンは、ストレス緩和物質である快感ホルモンのエンドルフィンを増加させて、脳と免疫細胞で作られる天然の鎮痛剤の役目も果たしています。この天然の鎮痛剤は、肉体的な痛みや精神的な苦痛・不安を和らげています。また、がんや動脈硬化の引き金にもなる活性酸素を消去して細胞を保護しています。

メラトニンの分泌を最大限にするために、夜遅くまで強い光を浴びるのは避けましょう。テレビやゲームに長時間熱中するのもやめましょう。携帯電話とニラメッコするのも良くないですね。ここまで説明してこんな事を言うのは、釈迦に説法でしたね。



## ■ あまり食べないのに、太っているのはなぜ？

これまでメラトニンの分泌の必要性をお話してきました。夜間に強い光を浴びていると分泌に大きく影響を与える事は理解いただけたかと思います。しかし、それ以外にもメラトニンの分泌を妨げるものがあります。

まず喫煙です。喫煙はメラトニンの分泌リズムを乱します。タバコはリラックスのために吸っているという人もいますが、喫煙により交感神経を刺激して緊張状態になり、リラックスできない事は説明しましたので、すでに理解が深まっているかと思います。半ば強制で緊張状態になり、メラトニンの分泌にも悪影響を及ぼします。

自律神経の面からもメラトニン分泌の面からも**寝る前のタバコは最悪**ではないでしょうか？タバコを吸って**8秒後**にはニコチンが脳まで達し、脳の覚醒状態は**約30分**続きます。

それでも寝る前にタバコを吸いますか？

寝る前と言えば喫煙だけではなく、暴飲暴食もよくありません。寝る前に食べると太ると言われていますが、肥満の人はメラトニンの作用が十分に発揮できないとのデータもあります。

肥満の話が出てきましたので、肥満をホメオスタシスの機能の側面からではなく、体内リズムの側面からお話したいと思います。ホメオスタシスは第2章で詳しくお話ししていますので、まだの人は第2章を先に読んで下さいね。

**あまり食べていないのに太っている人の多くは、体内リズムを考えない食生活を**



送っている事が多いです。

第二の体内時計である胃腸の消化吸収のリズムから言いますと、最も効率よく吸収されるのは朝の時間帯です。朝の時間帯にしっかりと良質なものを食べればいいのですが、簡単に済ませたり、朝食を摂らなかつたりする傾向があります。食生活の欧米化で高カロリー化して一日の食事の総量の60～70%を午後6時以降の夕食で摂るようになってきているのは好ましくない状況です。

朝食を摂らなかつたり抜いたりする人や不規則な食生活をしている人は、そうでない人に比べて脂肪を蓄えやすいです。

たとえば、朝食を抜くと前夜から次の昼まで長時間空腹の状態が続きます。この時、節約遺伝子が活性化して体脂肪の燃焼を出来るだけ抑えて飢餓に備えます。エネルギーを蓄えようとする働きが作用します。体が飢餓の状態に反応して緊急体制になるのです。

毎日、朝食を抜いている人は常に体が**飢餓の状態**になっています。好ましい状態とは言えませんね。

更に、朝や昼にあまり食べずに夜に一気に食べてしまうと、飢餓の状態ですので体はエネルギーを蓄えていきます。そして、食後にゴロゴロとしてエネルギー消費を行わないで寝てしまうと、摂ったカロリーは全て脂肪細胞に蓄積されます。銀行に預ける例えで説明するなら、なかなか引き出せない「**定期預金**」に預けるようなものです。

これではあまり食べなくても**太り、痩せにくい体質**になります。メタボ街道まっすぐです。

この理屈が理解できると、ただ単に食べないだけでは痩せられない事がよく分かります。食べないだけでは不健康です。



## 痩せることも快眠も根本的には同じ理屈です。

痩せる為にも「規則正しい食生活」は重要です。一日3食が規則正しいと消化酵素は予知反応を示し、効率の良い消化吸収をしていくリズムが形成されます。健康管理も睡眠管理も全く別問題ではなく、つながっています。しっかりリズム管理していきましょう。

### ■ **体内リズムが存在する理由**

成人の体内細胞は総計60兆個以上とも言われています。これだけの数の細胞が毎日、分裂・修復されますが、全ての細胞が同時に分裂・修復されるわけではありません。**細胞分裂・修復のタイミングは各臓器によって時間帯がずれています。それらが全体として調和を保っています。**

これが、体内リズムがある理由です。

効率の面から考えてみると、一度にすべての細胞が分裂・修復した方がよく、体の負担も少ないかと思えます。実を言うと全くそうなのですが、そうすると大きなリスクを背負ってしまいます。

もし、細胞の分裂・修復のタイミングに不具合が起きると分裂・修復が出来ない事態に陥ります。このリスクヘッジ(危険回避)として時間帯をずらしています。

例えば肝臓では、深夜の0時から1時ごろに細胞分裂がピークになります。これはホルモンを出す副腎の分泌腺とも関係しています。また、骨髄は夜の9時がピ





ークで、角膜のピークは夜の10時ごろという風に時間差があります。

生命体の基礎構造である細胞とその核や、DNA(デオキシリボ核酸)やRNA(リボ核酸)などの遺伝子情報を伝えたり、組織のたんぱく質生成をコントロールする周期にもリズムがあります。

体内では、どの組織も臓器も生命維持をするためにリスクを避けるためにタイミングをずらしながらリズムを刻んでいます。体内リズムを理解して、上手くリズムに乗っていけるかが重要な鍵となります。

#### ■ 真夜中の望まない訪問者

最近では、あまりカゼをひく事がなくなりました。体調の変化にも敏感ですので、ちょっとした違和感にも反応できます。「カゼのひき始めの対処」が肝心といいますが、違和感からのどの痛みや発熱に変わる瞬間みたいなものを感じますので、それを感じるとすぐに対処します。だからカゼとは無縁で、いつでもエネルギーでいられます。

振り返ってみますと、体の違和感からカゼの症状に変わる瞬間のタイミングは、夜が多いです。ウイルス性腸炎で救急病院に運ばれた時も、状態が悪化したタイミングは夜中でした。細胞分裂・修復のタイミングが時間差で行われることは先ほど説明しましたが、**生体機関の多くが夜の時間帯に修復・分泌してメンテナンスにより機能が不安定になる事が原因だ**と思います。

少し話が分かりにくくなりましたが、例えば「カゼのウイルスが侵入した時」で説明しますと、カゼのウイルスが侵入しても、風をひく人と、そうでない人がいます。その差は個人的な体力や抵抗力の差だと説明できます。しかし、カゼの**ウイルス**



が侵入してきたタイミングがいつなのかによって、カゼをひくかひかないか決まってしまうものです。

つまり、夕方から夜にかけてウイルスの訪問を許してしまうと、カゼをひきやすくなってしまいます。夜中に外で活動すると、リスクは高くなりますね。

真夜中の訪問者には、くれぐれも注意しましょう。

#### ■ 夜型で朝が弱い人のための朝起きる方法

日ごろ何気なく行っている行為や活動の時間調整をしている体内時計ですが、この体内時計は電波時計のような10万年に1秒しか狂わないような高性能な時計ではありません。高性能ではありませんが、自然のリズムに絶えず調整できる機能を備えているため、この意味では高性能だと言えます。

しかし、現代の生活は便利さを追求するあまり「夜のない世界」を作り上げています。「夜のない世界」は言いすぎとしても、「眠らない世界」「夜の長い世界」であることは紛れもない事です。夜の12時を過ぎても街の明かりは消えず、車の往来も激しい……夜の11時に信号が点滅に変わるような田舎で育った僕にとっては、想像しがたい世界です。

こんな長い夜の生活を謳歌している人にとっては、「どうしても朝が弱い」と思っているのではないのでしょうか？しかし実は朝が弱いのではなくて、時間がずれているだけなのです。ずれているので、決して「朝が弱い」事ではないのです。

機械時計と体内時計には「ずれ」がある事は既に説明してきました。実際の昼と、体内時計が感じている昼は必ずしも一致しません。これは体が感じている昼（**主観的昼**）と**実際の昼**には「ずれ」が生じているという事です。極端な例でいいます



と、太陽が照りつける真昼の12時でも、体は夜を感じている(主観的夜)の事が  
あります。

これはあくまで究極的なずれの例ですので、通常はこうはなりません、「朝が  
弱い」と感じている人は、主観的昼と実際の昼がずれています。しかし、その実  
感はありません。

多いケースとして1～2時間ぐらいのずれが生じている事が多く、そのため「朝が  
弱い」と感じてしまうものです。

では、こうした主観的昼と実際の昼がずれている人のためのリズム調整法です。

毎朝、1時間ぐらいは太陽の光を浴びるか、蛍光灯などの強い光を目にあてまし  
ょう。コンビニに行くのもいいですね。こうする事により、主観的昼のずれが解消  
され、実際の昼と同調できます。

そして、より効果的にするためにもう一步深く足を出しましょう。それは、主観的  
夜と実際の夜を同調するために主観的な昼の終わり頃からは、あまり強い光を  
目に浴びないようにします。そうすれば、よりリズムに乗る事が出来ます。

これまで、体内リズムとしてリズム調節ホルモンであるメラトニンを中心に、一日  
のリズムについてお話ししてきました。夜になり、メラトニンの分泌が増えて休息・  
睡眠のリズムに入ります。これまではリズムの事だけで話を展開してきましたが、  
この休息・睡眠のリズムに入った時に**深部体温**が徐々に下がってきます。

深部体温とは、直腸で計られる芯の体温の事です。この**深部体温**の低下により、  
ホストコンピュータである脳がクールダウンして、脳をメンテナンスしていきま  
す。

**体内リズムの調整と深部体温の低下が睡眠の質を決定している**と言っても過言



ではありません。深部体温イコール一般的な体温ではありませんが、一般的な体温を上昇させるような激しい運動や興奮状態の持続は、深部体温の上昇を招きます。就寝前に激しい運動や興奮状態にさせる事をするとうなるかは、説明しなくても理解できますね。質の良い睡眠をとるには深部体温を下げる事が重要です。

**睡眠のリズムに入る時は、意識的に深部体温を下げるイメージが大切です。**

#### ■ **体内リズムはしなやかに生きるためのしたたかな知恵**

あなたも一度は「ダーウイン」の名前を聞いたことがあるかと思います。彼はあらゆる生物の生態をつぶさに観察して「進化論」にたどり着いた事は、あまりに有名ですね。35億年の間、生き抜いてきた生物の生態を観察してきたダーウインの言葉には含蓄があります。

**「この地球上においては、大きくて強いものが生き残れる訳ではない。しなやかに生きるものが勝ち残るのだ」**

数々のいじめや挫折、絶望を繰り返して這い上がってきた僕には、とても共感できる言葉です。反骨心や「なにくそ精神」を持ってきた僕にはぴったりの言葉です。決して強くなく、強くなれなかった僕には「柳に風」「柳の枝に雪折れなし」の言葉の意味の様に、しなやかに生きる術を身に付けてきました。

「柳に風」とは、(シダレヤナギが風に逆わらないでなびくように)逆らわず、上手く受け流す事です。



「柳の枝に雪折れなし」とは、柔軟なものは、堅いものよりかえってよく物事に耐える事を言います。

いま、まさにこのプログラムを実践していこうとしているあなたも初めから大きくて強い人ではないと思います。

それでいいんです。しなやかに生きればいいんです。

実際にはしなやかに生きてきているんです。

僕個人の例で恐縮ですが、僕には親がいて、親には親がいます。(僕から見ると祖父母です)祖父母にも親がいて・・・ こうやって時代を遡ってみると、昭和・大正・明治・江戸・・・ と歴史の教科書でしか知らない時代にまで行き着きます。

これらの人々は、直近で言うと第二次世界大戦で空襲から耐え逃れ、原爆投下からも生き残り・・・ それ以前だと、飢饉や天災にも生き残り、今こうして子孫の僕までDNAを繋いできています。

あなたが存在するという事は、あなた一人の力だけではなく、あなたの背景には何代もの先祖の人たちがいて、その先祖の人たちが生き残れたからこそ、あなたがいる訳です。あなたは必要ない存在ではなく、選ばれし人なのです。

**「強さはもろさ」「弱さはしなやかさ」**

この言葉の意味はとても深いです。

強い者に勝つには、しなやかに生きていけばいいのです。**体内リズムには35億**



年を生き抜いてきた無限の叡智(えいち)が詰まっています。時代が変われども環境が変われども、生き抜いていける大切な武器です。

体内リズムを上手く調節して、しなやかに生きる知恵を武器にしましょう。

## これだけでは不十分です・・・

あなたがこの一年で失った6ヶ月を取り戻すだけでなく、一日4時間増やす「**眠るスキル**」を公開します。

⇒ <http://www.best-sleeping.com>

あなたの勇気ある一歩が、一年後の一万歩に変わるのです。



## ■著作権について

本レポートは著作権法で保護されている著作物です。  
本レポートの著作権は宮岡正朗に属します。

著作権者の許可を得ずして、本レポート（付録、特典含）の一部または全部をあらゆるデータ蓄積手段（印刷物・ビデオ・CD・DVD・テープレコーダなどの電子メディア、インターネットサーバ等）により複製、転載することを禁じます。

■発行責任者： 宮岡正朗

■運営サイト名：濃縮快眠プログラム

■運営サイト：<http://www.best-sleeping.com>

あなたからのご意見・ご感想並びに質問をお待ちしております。

こちらまで⇒ [info@best-sleeping.com](mailto:info@best-sleeping.com)

