



- 年をとると早く起きてしまうのはなぜ？→第8章
- 小さな子どもが全然起きないのはなぜ？→第8章
- 子どもと大人で必要な睡眠時間が違うのはなぜ？→第8章
- 成長に伴い、睡眠時の脳と体の関係に変化はあるの？→第8章
- 寝ている間に昼間の経験や記憶が整理されたりしているのは、脳内で具体的にどんなことが起きているの？→第9章
- 睡眠中に脳にたまったアミロイドβを洗い流している可能性があるという話を聞いたことがあるが、最新の知見が知りたい→第9章
- 睡眠時無呼吸って治療したほうがいい？→第17章
- いびきは病気の兆候？→第17章
- 時差ボケの対策は？→第18章
- 子どもがおねしょをするのですが、病院に行ったほうがいい？→第19章
- 寝言が大きいと言われる→第19章
- 金縛りについて知りたい→第19章
- 寝ているときに食いしばりや歯ぎしりが起きる→第20章
- 睡眠時ミオクローヌスとは何？→第20章
- 寝るときに真っ暗にして寝ないとちゃんと眠れないの？→第21章
- 仕事中に眠くなってしまう→第22章

夢についての疑問

- 夢を見ていたことは覚えていても内容はすぐ忘れるのはなぜ？→第10章
- プレッシャーやストレス、心配事などがあるときの精神状態と夢は、やっぱり関係がある？→第10章

動物の眠りについての疑問

- 人間と他の動物とでは、睡眠に違いはあるの？→第6章
- 神経のない生物にも睡眠のようなものはあるの？→第6章
- イルカが右脳と左脳半分ずつ眠るというのは本当？ どういうしくみ？→第6章

睡眠の疑問やお悩み 早見表

睡眠にまつわる、よくある疑問や症状をまとめました。矢印で示した章にて解説していますので、気になる章からお読みいただいてもよいと思います。

よりよい眠りのためにはどうすればいい？

- 朝型/夜型は先天的なもの？もしくは生活習慣などによるもの？→第4章
- 「朝型」と「夜型」の人はそれぞれどういう睡眠のとり方をするのがよい？→第4章
- 今の自分の適切な睡眠時間を知る方法は？→第7章
- 運動をすればよく眠れるようになる？→第11章
- 睡眠記録アプリは睡眠の質の向上に効果がある？どのように利用すればよい？→第14章
- 寝付けないというのはどういう状況？→第15章
- 不眠症は女性のほうが多い？→第15章
- 眠れなくて悩んでいるが薬には頼りたくない→第15章
- 睡眠時間は足りているはずなのに日中とても眠い…。睡眠のとり方で改善できる？→第16章、第18章
- 寝付きをよくするには？→第21章
- 睡眠の質をよくするにはどんな環境で眠ればいい？→第21章
- 寝具によって睡眠の質はどの程度変わるの？（掛け布団は重いほうがいいって本当？）→第21章

睡眠不足についての疑問

- 睡眠時間が足りない、または多すぎると、何が起こるの？→第7章
- 長時間睡眠をとっていないときの脳内はどうなっている？→第7章
- 寝溜めは可能？→第7章
- 睡眠負債とはどんな状態？返済できる？→第7章

眠りのしくみや、眠りと体についての疑問やお悩み

- 目や、目から入ってくる光と、眠りとの関係とは？→第4章
- ショートスリーパーってほんとにいるの？体に無理はかかっているの？→第7章