かんたん♪ らくらく♪ 今夜からできる♪

快眠の作法

第 132 号
2026/3/20

Q 寝言に返事をすると、睡眠の妨害になると聞きましたが本当でしょうか？

A 本当です。その理由は脳の反応を促してしまい眠りを浅くしてしまうからです。

寝言に対して返事をしてしまうと眠りの浅い状態を引き起こします。

寝言に返事をすると寝ている人に悪いことが起きる、という話を聞いたことがあるという方もいらっしゃると思いますが、これはまったくのオカルトというわけでもなく、返**事をすることにより脳が反応して睡眠が浅くなってしまい、結果的に睡眠不足による体調不良を招く恐れがあります。**

同居人の寝言が多いと不安になるとは思いますが、そっと寝かせてあげた方が本人のためになるでしょう。

快眠の作法バックナンバーは
こちらから検索で見ることができます

ヌノヤ　快眠の作法　検索

★次回第 132 号は 2026 年 4 月 3 日から下記の各ネットページへの掲載、また LINE 会員への配信にて、ご覧頂けます。 ★次回もお楽しみに!!
（‘超’寝具店ヌノヤ HP、‘超’寝具店ヌノヤ楽天市場店、‘超’寝具店ヌノヤ Yahoo! ショッピング店、‘超’寝具店ヌノヤ本店）

発行：‘超’寝具店ヌノヤ（株式会社布屋商店）/ 富山県高岡市御旅屋町 95 / 本社電話番号（0766）21-0632