

「20代、30代と同じ眠り」が、慢性疲労・老化・生活習慣病を引き寄せていた！

# 40代以降の脳と体の力を最大限に高める 「睡眠のとり方」を大公開！

神奈川県知事  
黒岩祐治氏  
絶賛！

このたび、株式会社文響社では、『45歳からは「眠り方」を変えなさい——闘うビジネスマンの脳と体を最高レベルにする方法』（田中俊一〔著〕）を刊行いたします。本書は、のべ10万人に対する睡眠と生活習慣病の研究から集まったデータを元に、中高年以降の方に睡眠改革をオススメする1冊です。

プレゼント企画・取材協力等もいたしますので、ぜひ、ご検討ください。どうぞよろしくお願いいたします。

## 45歳からは「眠り方」を変えなさい

闘うビジネスマンの脳と体を最高レベルにする方法

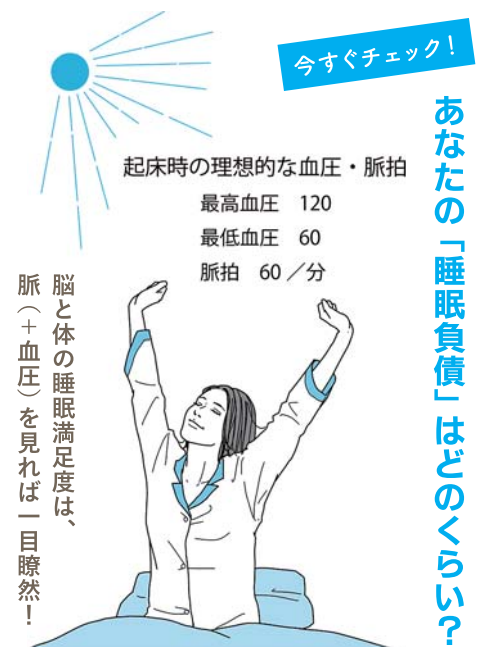
著者：田中俊一 価格：本体 1,380円＋税  
ISBN：978-4-86651-094-1 判型：四六判並製 256頁

2018年10月19日(金) 発売



## 「睡眠を変えること」は、 もっとも手軽な人生改革です！！

- 日本人の95%は、睡眠を改善するだけで、人生の充実度が上がる
- 睡眠時間が7時間半を切ると、「死亡危険率」が激増する理由
- ビル・ゲイツ（マイクロソフト）、ティム・クック（apple）……ハイ・パフォーマンスが不可欠な人は皆、中高年以降、たくさん寝ている
- 睡眠が悪いと……**太る！ 血圧が上がる！ うっつぽくなる！ 生産性が下がる！** その科学的根拠とは？
- 「あなたが短眠でも大丈夫な確率」は、ハーバード大学の合格率より遙かに低い



「古い常識」とらわれていませんか？



# 45歳からの「睡眠力」チェック!

本書で扱う眠りの常識を、あなたはいくつ知っていますか？

たくさん寝るのは、怠け者がすること

### 新常識 1

良質な睡眠で脳がベストコンディションになれば、長時間労働以上の成果は必ず出る ➡ 3章

眠り方なんて、何歳になっても同じ

### 新常識 2

40代の中頃からは、生活習慣によって理想的な睡眠には個人差が生まれる ➡ 1章

私には6時間睡眠がちょうどいい

### 新常識 3

睡眠が7.5時間を下回った分だけ「早死にリスク」が増す ➡ 2章

就寝から3分以内に眠るのが理想的

### 新常識 4

脳を「睡眠状態」にするには15分くらいかかるのが普通。ずっと寝てしまうのは、単なる睡眠不足の症状 ➡ 1章

成功者は皆、短時間睡眠で頑張っている

### 新常識 5

ビル・ゲイツもティム・クックも短時間睡眠は若い頃だけ。中年以降はよく寝ている ➡ 3章

年をとったら、夜中にトイレで起きるのも、睡眠が短くなるのも仕方ない

### 新常識 6

「夜中のトイレ」は睡眠中の呼吸を改善すれば激減する。年をとると睡眠は長くなる ➡ 1章

寝る時間を削ってでも、勉強すべきだ

### 新常識 7

睡眠をしっかりとしたほうが、記憶力が上がり、成績も上がる ➡ 3章

多少の寝不足は、時間ができたときに寝て、取り戻せばいい

### 新常識 8

そうして蓄積し続けた睡眠不足が、将来の認知症を引き寄せる ➡ 3章

年をとったら降圧剤は仕方ない

### 新常識 9

血圧(特に下)は睡眠を改善すると下がる ➡ 1章

ダイエットをしているのに、痩せない

### 新常識 10

睡眠の質が悪いと太りやすく、糖尿病になりやすい ➡ 4章

いびきがうるさいのは仕方ない

### 新常識 11

いびきは「眠り方を変えなさい」という脳からの合図。改善すると、血中の酸素濃度が上がり、脳が活性化する

睡眠時無呼吸症候群は、太っている人がなるもの

### 新常識 12

顎が細い人は、太ってなくても呼吸が止まりやすい。即入院レベルでも自覚のある人はたった5%しかいない

豆電球をつけて音楽を流して寝るのが理想的

### 新常識 13

最高の睡眠は真っ暗、無音、無臭、適温のときに訪れる ➡ 5章

やる気が出ない、眠れない、気分が沈む…メンタルクリニックに行くべき

### 新常識 14

まずは睡眠専門のクリニックを訪れてみては ➡ 6章

脈が、10秒間に15回以上打っているのが普通

### 新常識 15

脈は残りの人生のカウントダウン。睡眠を改善すると、脈は10秒間に10回程度になる ➡ 1章

知っていた新常識の数



15

#### 13～15個 ➡ 睡眠力マスター

最高の睡眠で、実力を十分に発揮できています。これからも続けましょう。

#### 9～12個 ➡ 凡人の睡眠力

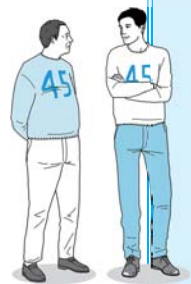
今もそれなりの睡眠をとっていますが、改善すれば脳と体にさらにいい変化が。

#### 6～8個 ➡ 睡眠力不足

眠りについて、かなり誤解が多いかも。まずは正しい知識をつけることから始めてみては。

#### 5個以下 ➡ 新人の睡眠力

脳と体が、様々なリスクを負っています。少し変えるだけで、毎日が快適になるはず。今日から変えていきましょう。



【著者】

田中俊一 (たなか・しゅんいち)

医学博士。横浜市立大学大学院客員教授、医療法人みなとみらい理事長。早稲田大学理工学部数学科を経て横浜市立大学医学部卒業後、1997年に金沢内科クリニック(現医療法人みなとみらい)を設立。その後、ニューヨーク市立大学Mt. Sinai School of Medicine, assistant professor、国際医療福祉大学大学院教授を経て、現職。毎月8000名の生活習慣病の治療に睡眠から取り組む、睡眠と糖尿病のスペシャリスト。日本テレビ系「世界一受けたい授業」「ヒルナンデス!」、フジテレビ系「バイキング」、テレビ朝日系「中居正広の身になる図書館」など、メディア出演多数。

## リリースのお問い合わせ

株式会社文響社 編集部 宮本沙織

〒105-0001  
東京都港区虎ノ門2-2-5 共同通信会館9F  
TEL: 090-9000-7216 / FAX: 03-5575-5051  
miyamoto@bunkyosha.com