

ภาพ
เข้าใจง่าย

ซีรีส์สนุกจนตาสว่าง



เรื่องราวของการนอนหลับ

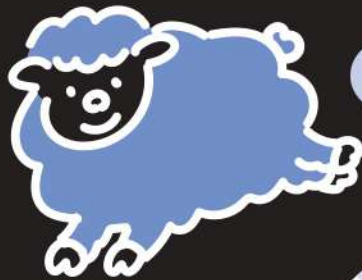
นิชโนะ เซจิ

ศาสตราจารย์ประจำคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด

เรียบเรียง

เมธี ธรรมพิภพ แปล

การนอนหลับไม่เพียงพอ
เป็นจุดเริ่มต้นของโรคอ้วน



และไป
รู้พร้อมๆ
กลับสัก
สักสด
พักผ่อน
เต็มที่



ช่วย
ปกป้อง
ร่างกาย
จาก
โคโรนา



เปลี่ยนความเชื่อเรื่อง **การนอนหลับ**
เริ่มต้นได้ตั้งแต่นี้

ภาพ
เข้าใจง่าย

ซีรีส์สนุกจนตาสว่าง

เรื่องราวของการนอนหลับ

นิชโนะ เซจิ

ศาสตราจารย์ประจำคณะแพทยศาสตร์

มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด

เรียบเรียง

เมธี ธรรมพิภพ แปล



คลิกสั่งซื้อได้ที่นี้



@booktime



สุภาพใจ

คำนำ

ตั้งแต่ต้นปี 2020 เกิดการแพร่ระบาดของอย่างรุนแรงของเชื้อโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือ “โควิด 19” และมีผู้เสียชีวิตจำนวนมากทั่วโลก ในประเทศญี่ปุ่นเอง งานมหกรรม กีฬาโตเกียวโอลิมปิกก็ถูกเลื่อน และมีการประกาศสถานการณ์ฉุกเฉิน ถือได้ว่าเป็น เหตุการณ์ครั้งยิ่งใหญ่ในประวัติศาสตร์ แต่ในทางตรงข้าม ถือได้ว่าภัยพิบัตินี้ส่งผลให้ ปี 2020 นี้เป็นปีที่ผู้คนเริ่มหันมาทบทวนวิถีการดำเนินชีวิตและตระหนักถึงความสำคัญ ของการนอนหลับอีกครั้งหนึ่งครับ

ที่สหรัฐอเมริกา แม้ว่าประชาชนเกือบร้อยละ 40 จะได้รับวัคซีนป้องกันแล้ว แต่ก็ยังมีผู้เสียชีวิตเพราะโรคไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลปีละ 20,000 - 60,000 คน ถือเป็น การย้ำเตือนถึงความสำคัญของการนอนหลับ ซึ่งมีผลช่วยป้องกันการติดต่อไข้หวัดหรือ ไข้หวัดใหญ่ตั้งแต่ก่อนเกิดการแพร่ระบาดของโควิด 19 ด้วยครับ

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การนอนหลับที่มีคุณภาพและเพียงพอจะช่วยพัฒนาระบบ ภูมิคุ้มกัน และเพิ่มภูมิคุ้มกันโดยกำเนิดซึ่งมีหน้าที่กำจัดเชื้อโรคและเชื้อไวรัสในฐานะ ประตูด่านแรกของการติดเชื้อ หรือหากติดเชื้อจริงๆ ก็ยังช่วยให้ภูมิคุ้มกันที่เกิดขึ้น ภายหลัง อย่างเช่น ภูมิต้านทานทำงานได้อย่างถูกต้อง และช่วยกระตุ้นกระบวนการฟื้นตัว หลังติดเชื้อได้อีกด้วยครับ นอกจากนี้ระหว่างหลับ สมองก็ไม่ได้หยุดทำงาน แต่ยังคง ทำหน้าที่บำรุงรักษาที่จำเป็นภายในร่างกาย ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่สามารถทำได้ระหว่างตื่นครับ

หากมีรูปแบบการนอนหลับแบบปกติ การหลับแบบ Non-REM ระดับลึกซึ่งเกิดขึ้น ทันทีหลังหลับจะช่วยกำจัดความง่วงและความเหนื่อยล้า ปรับสมดุลของฮอร์โมน และระบบประสาทอัตโนมัติ เพิ่มภูมิคุ้มกัน กำจัดของเสีย ฯลฯ หรือก็คือทำหน้าที่ ที่สำคัญแทบทุกอย่างของการนอนหลับครับ เมื่อถึงเวลารุ่งเช้า การหลับแบบ Non-REM ระดับลึกจะไม่ปรากฏขึ้น แต่การหลับแบบ REM จะยาวนานขึ้น เพื่อเตรียมพร้อมให้ สมองและร่างกายตื่น ในการนอนหลับแบบปกติ คนจะตื่นตามธรรมชาติ ทั้งร่างกาย และจิตใจจะสดชื่น และทำให้การทำงานตลอดทั้งวันดีขึ้นด้วยครับ

ทว่าหากการนอนหลับมีความผิดปกติ เช่น มีภาวะหยุดหายใจขณะหลับ หรือนอนหลับไม่เพียงพอแบบเรื้อรัง จนมี “หนี้การนอนหลับ” แม้รุ่งเช้าแล้วก็จะยังมีการหลับลึก ทำให้ตื่นไม่เต็มที่ และไม่เกิดความรู้สึกว่านอนหลับเต็มอิ่มครับ นอกจากนี้ หากทำงานแบบเวิร์กฟรอมโฮมและใช้ชีวิตกลางคืน วงจรต่างๆ เช่น วงจรอุณหภูมิร่างกายจะช้าลง แม้จะถึงเวลาตื่นแล้วยังไม่พร้อมที่จะตื่น ทำให้ไม่สามารถตื่นได้อย่างสดชื่นครับ

การปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตให้เป็นระเบียบไม่ใช่เรื่องง่าย แต่โปรดอย่าลืมนะครับว่า “หากการนอนหลับกลายเป็นศัตรู จะเป็นศัตรูที่หวาดกลัว แต่หากถึงการนอนหลับมาเป็นพวกสำเร็จ ก็จะเป็นมิตรที่พึ่งพาได้”

การนอนหลับเป็นปรากฏการณ์ทางร่างกายที่เป็นพื้นฐานและสำคัญที่สุดในการดำเนินชีวิต คงไม่เกินจริงหากจะกล่าวว่าการดำเนินชีวิตอย่างเป็นระเบียบและเพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจทางวิทยาศาสตร์เรื่องการนอนหลับ จะนำไปสู่การนอนหลับที่มีคุณภาพครับ

ขอให้คุณผู้อ่านนำความรู้ที่ได้จากหนังสือเล่มนี้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด เริ่มตั้งเป้าตั้งแต่วันนี้ว่าจะ “หลับปุ๋ย” เพื่อให้การนอนหลับและการตื่นสบายขึ้นกว่าที่ผ่านมาครับ!

กุมภาพันธ์ 2021

นิชิโนะ เซจิ

ศาสตราจารย์ประจำคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด

คำนำ.....	2
-----------	---

บทที่
1

ความรู้ใหม่เรื่องการนอนหลับ
ที่อยากเล่าให้ฟัง

1	การนอนหลับคือพื้นฐานที่สุดของการป้องกันการติดเชื้อ.....	10
2	เหตุผลที่แท้จริงเรื่องการนอนหลับไม่เพียงพอทำให้อ่อนง่าย.....	12
3	ญี่ปุ่นคือประเทศที่ไม่หลับไม่นอนอันดับหนึ่งของโลก.....	14
4	การหลับเป็นเวลา “พหุคูณของ 90 นาที” ไม่จำเป็นว่าจะดีที่สุดเสมอไป.....	16
5	การนอนหลับไม่เพียงพอก่อให้เกิดความเสียหายทางเศรษฐกิจ ราว 15 ล้านล้านเยน.....	18
6	นอนหลับมากเกินไปก็เพิ่มความเสี่ยงต่อสุขภาพเหมือนกัน.....	20
7	การฝึกฝนไม่ได้ช่วยให้เป็น Short Sleeper ได้.....	22
8	การนอนหลับไม่เพียงพอไม่สามารถสะสมได้ด้วยการนอนหลับชดเชย.....	24
9	การขับรถทั้งที่นอนหลับไม่เพียงพออันตรายยิ่งกว่าเมาแล้วขับ!.....	26
10	ต่อให้ไม่กินมั่วที่งกก็จัดการวงจรช่วงบ่ายไม่ได้อยู่ดี.....	28
11	ถึงจะนอนหลับยาก แต่ความจริงแล้วหลับได้ดี?.....	30



- 12 Jet Lag แก้ได้แค่วันละ 1 ชั่วโมงเท่านั้น.....32
- 13 การเป็น “คนกลุ่มเช้า” กับ “คนกลุ่มกลางคืน” บางครั้งอาจเปลี่ยนกันได้.....34
- 14 สามารถตื่นในเวลาที่ยากตื่นได้หรือเปล่า.....36

COLUMN 1

ในเมื่อหมี้จำศีลได้ มนุษย์ก็น่าจะจำศีลได้เหมือนกัน!?.....38

un
2

กลไกทางวิทยาศาสตร์ของ การนอนหลับ เท่าที่รู้ ณ ปัจจุบันนี้!



- 15 **สุดเจ๋ง! บทบาทหน้าที่ของการนอนหลับ ①**
ให้สมองได้พักผ่อนเต็มที่ และบำรุงรักษาร่างกาย!40
- 16 **สุดเจ๋ง! บทบาทหน้าที่ของการนอนหลับ ②**
ควบคุมระบบประสาทอัตโนมัติและความสมดุลของฮอร์โมน.....42
- 17 **สุดเจ๋ง! บทบาทหน้าที่ของการนอนหลับ ③**
จัดระเบียบความทรงจำและทำให้เสียถึย!.....44
- 18 **สุดเจ๋ง! บทบาทหน้าที่ของการนอนหลับ ④**
เพิ่มภูมิคุ้มกันและภูมิต้านทาน!46
- 19 **สุดเจ๋ง! บทบาทหน้าที่ของการนอนหลับ ⑤**
กำจัดของเสียในสมอง.....48
- 20 **ไม่รู้ตัวว่ามีหน้การนอนหลับ?**50
- 21 **รู้จักรูปแบบการนอนหลับในอุดมคติ**.....52
- 22 **ช่วงที่สำคัญที่สุดคือ “90 นาทีแรก” หลังเริ่มหลับ**54
- 23 **นาฬิกาชีวิตคือตัวควบคุมการนอนหลับและการตื่น!**56

zzz.....



24	ความสัมพันธ์พิศวงระหว่างการนอนหลับมากเกินไปกับการนอนหลับไม่เพียงพอ.....	58
25	ภาวะหยุดหายใจระหว่างหลับคืออาการที่น่าหวาดกลัว	60
26	ความผิดปกติในการนอนหลับแบบต่างๆ ที่ไม่ค่อยมีใครรู้จัก!	62
27	การนอนหลับไม่เพียงพอคือสาเหตุของโรคภัยนานา!	64
28	เมื่อนอนหลับไม่เพียงพอจะตอบสนองต่ออารมณ์เชิงลบมากเกินไป	66
29	ถ้าเด็กนอนหลับเยอะ สมอาก็จะเติบโต!	68
30	ทำไมผู้สูงอายุถึงตื่นเช้า?	70

COLUMN 2

พฤติกรรมผิดปกติตอนกลางคืนมีสาเหตุจากความไม่สมดุลในสมอง!?	72
--	----

บทที่
3

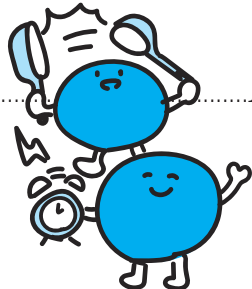
หลักสำคัญในการเพิ่มคุณภาพ “90 นาทีทอง” ที่จะช่วยให้นอนหลับสนิทได้ตั้งแต่คืนนี้

31	สร้าง 90 นาทีทองให้ได้อย่างแน่นอน!.....	74
32	ช่วงห้ามนอนซึ่งปรากฏขึ้นก่อนที่จะเริ่มหลับ	76
33	พลังการนอนและพลังการตื่นทำงานคู่กัน.....	78
34	การเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิร่างกายนำไปสู่การหลับที่ดีที่สุด.....	80
35	สวิตช์ช่วยหลับฉบับพร้อมใช้ทันที ① ควบคุมอุณหภูมิแกนกายด้วยการแช่น้ำร้อนและถุงเท้า.....	82
36	สวิตช์ช่วยหลับฉบับพร้อมใช้ทันที ② ภาวะสงบที่ช่วยปรับสมองให้เข้าสู่โหมดหลับ.....	86
37	สวิตช์ช่วยตื่นฉบับพร้อมใช้ทันที ① แสงอาทิตย์ช่วยรีเซตนาฬิกาชีวิต.....	90

38	สวิตช์ช่วยตื่นฉบับพร้อมใช้ทันที ② เพิ่มอุณหภูมิแกนกายเพื่อเช้าวันใหม่ที่สุดใส!	92
39	สวิตช์ช่วยตื่นฉบับพร้อมใช้ทันที ③ การกระตุ้นประสาทสัมผัสคือนาฬิกาปลุกที่ดีที่สุด	94
40	สวิตช์ช่วยตื่นฉบับพร้อมใช้ทันที ④ เคี้ยวเยอะๆ จะได้ตื่นมาสดชื่น!	96
41	กฎแฉสำคัญสู่อุปนิสัยการนอนหลับที่ดีกว่าเดิมคือ “เวลาตื่น”!	98
COLUMN 3		
	ความจริงของ “โรคหลับ” พิศวงที่ทำให้อยู่ดีๆ ก็หลับหลับ100	

un ที่ 4 คำแนะนำเรื่องการนอนหลับที่ได้ศึกษา จากสแลตพอร์ด จำแนกตามปัญหาต่างๆ

42	ปัญหา นอนไม่หลับสักที สร้างพื้นที่การนอนหลับด้วยสุคนธบำบัด	102
43	ปัญหา อยากหลับได้ทันที เหล้าสักนิดคือมิตรแท้ของการนอนหลับอย่างราบรื่น	104
44	ปัญหา ถ้ามีดสนิทจะนอนไม่หลับ แสงสีโทนร้อนคือสะพานสู่การนอนหลับ	106
45	ปัญหา นอนแล้วก็ไม่หายเหนื่อย เครื่องนอนที่ระบายอากาศได้ดีคือทางลัดสู่การหลับสบาย	108
46	ปัญหา อยากให้สมองได้พักผ่อนมากกว่านี้ หมอนที่ไม่กักเก็บความร้อนคือคำตอบที่ถูกต้อง	110
47	ปัญหา พอตื่นแล้วผลอหลับอีกรอบ ตั้งเวลาปลุก 2 รอบเพื่อต้อนรับเช้าวันใหม่อย่างสดใส!	112



- 48 ปัญหา** อยากสดชื่นตลอดทั้งวัน
กาแฟ 1 ถ้วยช่วยยกระดับการตื่นขึ้นอีกขั้น!114
- 49 ปัญหา** หลับตื่น เลยนอนหลับไม่เพียงพอ
การออกกำลังกายให้เป็นกิจวัตรคือก้าวแรกสู่การหลับสบาย116
- 50 ปัญหา** อยากปรับปรุงการนอนหลับด้วยอาหารที่กินเป็นประจำ
มะเขือเทศแช่เย็นช่วยให้เข้าสู่โหมดหลับ!118
- 51 ปัญหา** อยากเอาชนะความง่วงตอนกลางวัน
Power Nap (งีบ) คือผู้กอบกู้ของช่วงบ่ายอันแสนง่วงเหงา.....120
- 52 ปัญหา** ไม่มีเวลานอนหลับที่เดียวยาว ๆ
การนอนหลับแบบแบ่งส่วนคือสิ่งที่ช่วยชีวิตคนยุคปัจจุบันผู้แสนยุ่ง!?122
- 53 ปัญหา** กังวลใจจนนอนไม่หลับ
การบำบัดความคิดและพฤติกรรมคือวิธีใหม่ล่าสุดในการปรับเปลี่ยนการนอนหลับ.124
- บรรณานุกรมที่สำคัญ**126





ความรู้ใหม่เรื่องการนอนหลับ ที่อยากเล่าให้ฟัง



1

การนอนหลับคือพื้นฐานที่สุดของ การป้องกันการติดเชื้อ

การนอนหลับไม่เพียงพอจะทำให้ภูมิคุ้มกันลดลง
และทำให้เป็นโรคติดต่อย่างขึ้น

ในการระบาดอย่างรุนแรงของเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ (โควิด 19) ทั่วโลกนั้น เมื่ออยู่ในสภาพแวดล้อมเดียวกัน การจะติดเชื้อหรือไม่ขึ้นอยู่กับภูมิคุ้มกัน

ภูมิคุ้มกันกับการนอนหลับมีความเกี่ยวข้องกันอย่างมาก มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนียเคยทำการทดลองกับผู้ที่สุขภาพแข็งแรงจำนวน 164 คน โดยได้ใส่เชื้อไวรัสไข้หวัดผ่านยาพ่นจมูก และศึกษาอัตราการเกิดอาการโดยจำแนกตามระยะเวลาการนอนหลับ ผลปรากฏว่ากลุ่มที่นอนหลับน้อยกว่า 5 ชั่วโมงมีอัตราการเกิดอาการสูงกว่ากลุ่มที่นอนหลับ 7 ชั่วโมงขึ้นไปถึงประมาณ 3 เท่า (ดูกราฟในหน้าขวา) **กล่าวได้ว่าการนอนหลับช่วยเสริมสร้างการคุ้มกันต่อเชื้อแบคทีเรียหรือเชื้อไวรัส หรือก็คือภูมิคุ้มกันโดยกำเนิด**

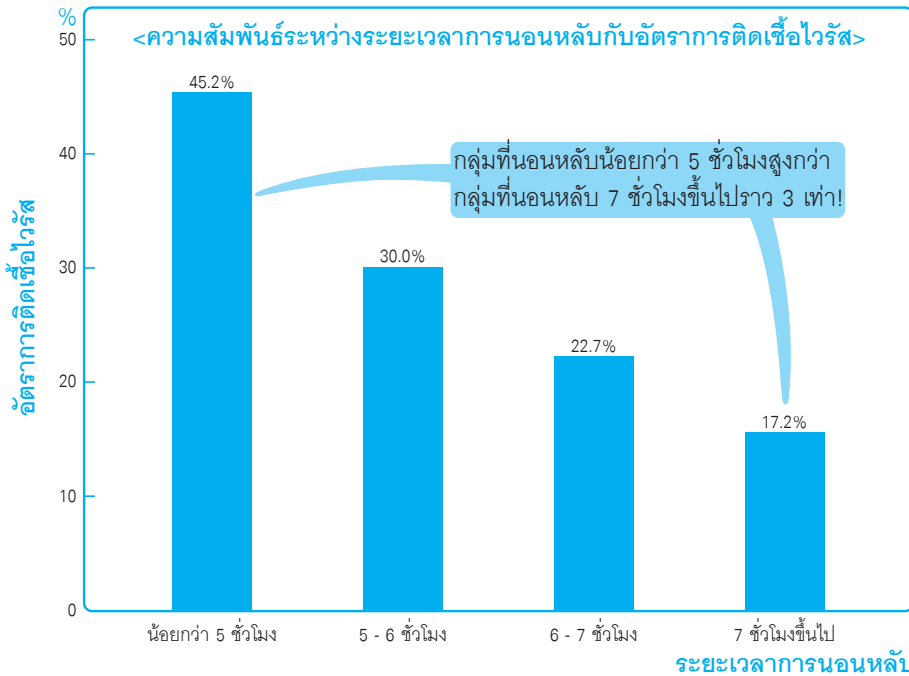
นอกจากนี้ หากโชคร้ายติดเชื้อแบคทีเรียหรือเชื้อไวรัสขึ้นมาจริงๆ ภูมิคุ้มกันที่เกิดขึ้นภายหลังก็จะทำงานโดยทำให้เกิดไข้และหลับ เรามักได้ยินบ่อยๆ ว่า “การนอนหลับช่วยรักษาไข้หวัด” หากมองว่าภูมิคุ้มกันที่เกิดขึ้นภายหลังจะทำงานระหว่างนอนหลับ ก็กล่าวได้ว่าการนอนหลับคือวิธีที่ดีที่สุดในการรักษาไข้หวัด (คำอธิบายโดยละเอียดเรื่องภูมิคุ้มกันโดยกำเนิดและภูมิคุ้มกันที่เกิดขึ้นภายหลังอยู่ในหน้า 46)

นอกจากนี้ยังมีรายงานว่า แม้จะฉีดวัคซีนป้องกัน แต่หากนอนหลับไม่เพียงพอ **ปฏิกิริยาการต้านทานก็จะอ่อนแอและไม่เกิดผล** การนอนหลับไม่เพียงพอนอกจากจะเพิ่มความเสี่ยงในการเป็นโรคติดต่อแล้ว ยังทำให้การฟื้นตัวหลังติดเชื้อช้าลงด้วย

ในการรับมือการติดต่อกับเชื้อไวรัสที่ยังไม่เป็นที่รู้จักนั้น วิธีที่ได้ผลคือนอนหลับให้เพียงพอเพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกันนั่นเอง

ยึนอนหลับน้อย อัตราการเกิดอาการโรคจะยิ่งสูงขึ้น

เมื่อทดลองนำเชื้อไวรัสใช้หวัดพ่นใส่ทางจมูกของชายหญิงอายุ 18 - 55 ปี
ซึ่งมีสุขภาพแข็งแรงจำนวน 164 คนเพื่อศึกษาอัตราการเกิดอาการ



การสำรวจโดยคณะของ Prather จาก University of California San Francisco สหรัฐอเมริกา (ค.ศ. 2015)

เมื่อนอนหลับไม่เพียงพอ ภูมิคุ้มกันที่จะต่อสู้กับเชื้อไวรัสก็จะทำงานได้ยากขึ้น
และทำให้ติดเชื้อง่ายขึ้น



2

เหตุผลที่แท้จริงเรื่อง

การนอนหลับไม่เพียงพอทำให้**อ้วนง่าย**

ฮอริโมนเสียสมดุล

ทำให้ความอยากอาหารเปลี่ยนไป

“ผู้หญิงที่นอนหลับสั้นจะมีค่า BMI (ดัชนีมวลกาย) สูง” ...เรื่องนี้ได้รับการยืนยันจากรายงานการศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความอ้วนกับระยะเวลาการนอนหลับ โดยมหาวิทยาลัยซานดิเอโก (ดูกราฟในหน้าขวา)

เมื่อนอนดึก คนเรามักเผลอกินมากเกินไป นี่คือพฤติกรรมที่พบมากในการทดลองเรื่องการอดนอนในกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด

เมื่อกินดึกบ่อยๆ จะนำไปสู่ภาวะอ้วน แต่ทำไมพอไม่นอนแล้วคนเราถึงกิน... ไม่ใช่เพราะมีช่วงเวลาที่ตื่นยาวนานขึ้นเลยกินมากขึ้น แต่**เพราะการนอนหลับไม่เพียงพอจะส่งผลต่อฮอริโมนที่เกี่ยวข้องกับความอยากอาหาร**

ในการสำรวจเรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลาการนอนหลับกับการหลังฮอริโมน” ในกลุ่มผู้อยู่อาศัยในรัฐวิสคอนซิน สหรัฐอเมริกา พบว่ายิ่งนอนหลับสั้น ฮอริโมนเลปตินซึ่งมีหน้าที่ควบคุมการกินมากเกินไปก็จะลดลง และฮอริโมนเกรลินซึ่งเพิ่มความอยากอาหารจะเพิ่มขึ้น (ดูกราฟในหน้าขวาด้านล่าง)

สรุปคือการนอนหลับสั้นจะส่งผลให้ปริมาณฮอริโมนเปลี่ยนแปลง และควบคุมความอยากอาหารไม่ได้ จนกินมากเกินไปนั่นเอง

อาจกล่าวได้ว่า เมื่อนอนหลับไม่เพียงพอก็จะส่งผลให้ปริมาณการทำกิจกรรมตลอดทั้งวันลดต่ำลง การนอนหลับให้เพียงพอในเวลากลางคืนจึงถือเป็นสิ่งสำคัญ ทั้งเพื่อสุขภาพและความงาม

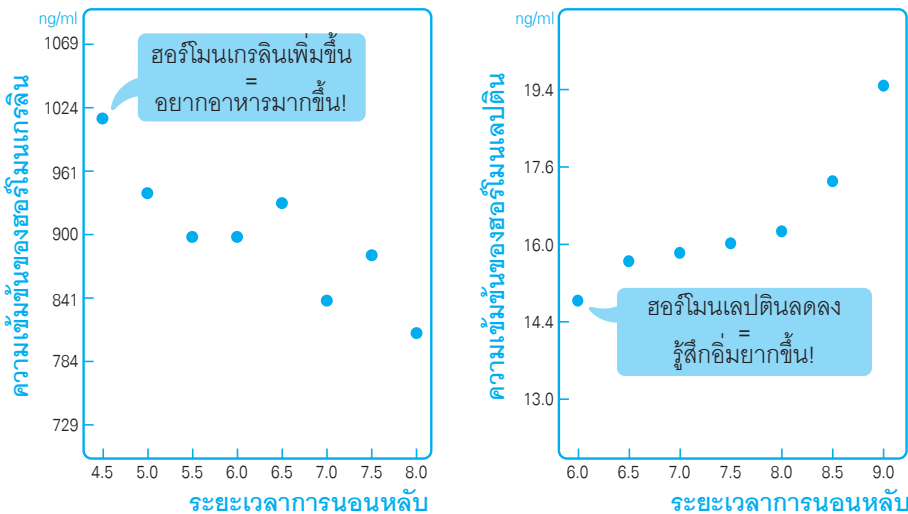
นอนสั้นก็อ้วน นอนนานเกินไปก็อ้วน



การสำรวจโดยคณะของ Kripke จาก University of San Diego สหรัฐอเมริกา
โดยมีกลุ่มเป้าหมายเป็นผู้หญิงจำนวน 636,095 คน (ค.ศ. 2002)

พบว่านอกจากคนทีนอนหลับสั้นเกินไปแล้ว คนทีนอนหลับนานเกินไปก็อ้วนง่ายเช่นกัน

ปริมาณฮอร์โมนเปลี่ยนแปลงตามระยะเวลาการนอนหลับ



การสำรวจโดย The Wisconsin Sleep Cohort สหรัฐอเมริกา (ค.ศ. 2004)

ยิ่งนอนสั้นก็ยิ่งรู้สึกอิม่ได้ยากขึ้นแม้จะกินไปแล้ว และยังอยากอาหารมากขึ้นด้วย
นี่คือเหตุผลทีแท้จริงทีคนเรามาก “เผลอกิน” เวลานอนดึก!

3

ญี่ปุ่นคือประเทศที่ไม่หลับไม่นอน อันดับหนึ่งของโลก

ยังเป็นคนในเมืองใหญ่ยิ่ง
“อยากนอนแต่ไม่ได้นอน”

จากสถิติ (ค.ศ. 2018 แต่ปีที่สำรวจในแต่ละประเทศแตกต่างกัน ญี่ปุ่นสำรวจเมื่อ ค.ศ. 2016) โดย OECD (องค์การเพื่อความร่วมมือและการพัฒนาทางเศรษฐกิจ) กล่าวว่า ประเทศส่วนใหญ่มีระยะเวลาการนอนหลับในหนึ่งวันเฉลี่ยเกิน 8 ชั่วโมง แต่ประเทศญี่ปุ่นอยู่ที่ 7 ชั่วโมง 22 นาที เป็นอันดับต่ำที่สุดในบรรดา 33 ประเทศ

แม้การสำรวจนี้จะผ่านมาหลายปีแล้ว แต่ในปัจจุบันระยะเวลาการนอนหลับของชาวญี่ปุ่นกลับยิ่งสั้นลง ในการสำรวจเมื่อ ค.ศ. 2019 โดยบริษัท Brain Sleep ซึ่งก่อตั้งโดยผู้เรียบเรียงหนังสือเล่มนี้พบว่าชาวญี่ปุ่นนอนหลับเฉลี่ยวันละ 6 ชั่วโมง 40 นาที ซึ่งสั้นลงถึง 42 นาที และยังปรากฏในการรายงานเมื่อ ค.ศ. 2018 โดยกระทรวงสาธารณสุข แรงงานและสวัสดิการว่า “คนร้อยละ 40 นอนหลับน้อยกว่า 6 ชั่วโมง”

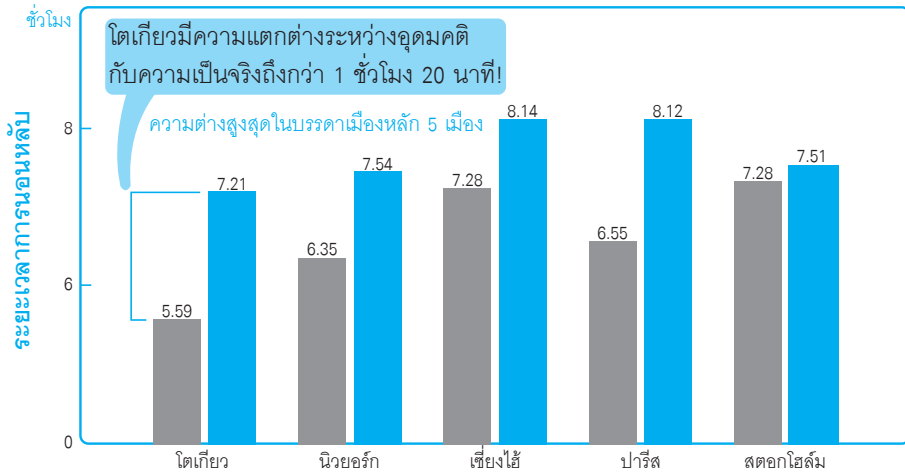
เบื้องหลังของเรื่องนี้นอกจากเป็นเพราะลักษณะเฉพาะของวิถีทำงานของญี่ปุ่น ซึ่งมีระยะเวลาในการทำงานและใช้เวลาเดินทางไปทำงานยาวนานเกินไป แล้วยังเป็นเพราะมีการใช้ชีวิตตอนกลางคืนมากขึ้นเนื่องจากมีร้านที่เปิดให้บริการ 24 ชั่วโมงและอินเทอร์เน็ตแพร่หลาย โดยเฉพาะกรุงโตเกียวยังถูกเรียกว่า “เมืองที่ไม่หลับไหลตลอด 24 ชั่วโมง” อีกด้วย

จากการสำรวจด้วยการสัมภาษณ์ในเมืองหลักของโลก เช่น โตเกียว นิวยอร์ก ฯลฯ ทำให้มองเห็นลักษณะการนอนหลับของผู้คนที่ใช้ชีวิตในเมืองใหญ่ได้อย่างชัดเจน (ดูกราฟในหน้าขวา) และพบว่าคนจำนวนมากในโตเกียว “นอนหลับน้อยกว่า 6 ชั่วโมง”

มีการชี้ให้เห็นถึงผลเสียของการไม่เข้านอนจากหลากหลายมุมมอง การนอนหลับไม่เพียงพอเพียงแค่การพักผ่อนเท่านั้น ขอให้เข้าใจถึงคุณค่าของการนอนหลับ และใส่ใจที่จะนอนหลับอย่างมีคุณภาพมากขึ้น

ช่องว่างระหว่างความเป็นจริงกับอุดมคติในเรื่องของค่าเฉลี่ยระยะเวลาการนอนหลับ

การสำรวจเรื่อง “ค่าเฉลี่ยจริงของระยะเวลาการนอนหลับ” กับ “ค่าเฉลี่ยในอุดมคติของระยะเวลาการนอนหลับ” ซึ่งมีกลุ่มเป้าหมายเป็นผู้คนที่อาศัยในเมืองหลักที่สำคัญของโลก



■ ค่าเฉลี่ยจริงของระยะเวลาการนอนหลับในวันทำงาน ■ ค่าเฉลี่ย “ในอุดมคติ” ของระยะเวลาการนอนหลับในวันทำงาน

ผู้คนในโตเกียวอยู่ในสภาวะ “อยากนอนมากกว่านี้ แต่ไม่ได้นอน”
มากที่สุด ในบรรดาเมืองใหญ่ทั่วโลก



เรื่องที่น่ากังวลต่างๆ จากการนอนหลับไม่เพียงพอ

- ภูมิคุ้มกันลดลง ติดโรคจำพวกโรคติดต่อง่ายขึ้น
- ฮอรโมนเสียสมดุล ทำให้อ้วนง่ายขึ้น
- ตื่นไม่เต็มที ทำให้ไม่หายง่วงหรือหายเหนื่อยล้า
- ประสิทธิภาพการทำงานระหว่างวันลดต่ำลง
- เกิดอุบัติเหตุบนท้องถนน ทำงานผิดพลาด หรือเกิดปัญหาเพิ่มขึ้น เป็นต้น



4

การหลับเป็นเวลา “พหุคูณของ 90 นาที” ไม่จำเป็นว่าจะดีที่สุดเสมอไป

แต่ละคนมีวงจรการนอนหลับแตกต่างกัน
และอาจผิดเพี้ยนตามสภาพร่างกายได้ด้วย

ทำอย่างไรถึงจะตื่นนอนได้ด้วยความรู้สึก “สดชื่น” “รู้สึกดี”

สภาพการนอนหลับมีการหลับแบบ Non-REM (การหลับลึกโดยหลับทั้งสมองและร่างกาย) และการหลับแบบ REM (การหลับตื่นโดยสมองตื่นแต่ร่างกายหลับ) ช่วงที่จะตื่นได้ง่ายคือการหลับแบบ REM รวมถึงการหลับแบบ Non-REM ระดับตื่น ซึ่งเกิดขึ้นช่วงก่อนและหลังการหลับแบบ REM ในทางตรงข้าม หากถูกปลุกให้ตื่นระหว่างการหลับแบบ Non-REM ระดับลึกจะไม่ใช้การตื่นที่ดี เช่น สมองอาจเบลอ

ระหว่างนอนหลับ การหลับแบบ Non-REM กับแบบ REM จะสลับกันไปเรื่อยๆ วงจรการนอนหลับ (Sleep Cycle) จะนับตั้งแต่เริ่มการหลับแบบ Non-REM ไปจนถึงสิ้นสุดการหลับแบบ REM เท่ากับ 1 รอบ โดยมีความยาวรอบละประมาณ 90 นาที

สรุปคือ ทฤษฎีที่ว่า “หากตื่นขึ้นหลังนอนหลับเป็นเวลาพหุคูณของ 90 นาที” คือแนวคิดที่แพร่หลายจากหลักการที่ว่า หากปรับเวลาตื่นนอนให้ตรงกับการหลับแบบ REM ซึ่งจะเกิดขึ้นทุก 90 นาที ก็น่าจะตื่นนอนได้อย่างสดชื่น

ทว่าวงจรการนอนหลับจะอยู่ที่ 80 - 120 นาที โดยแต่ละคนจะไม่เท่ากัน และรูปแบบการนอนหลับยังอาจผิดเพี้ยนไปจากนี้ ขึ้นอยู่กับปัญหาสุขภาพได้ด้วย จึงไม่ได้แปลว่าระยะเวลาที่เป็นพหุคูณของ 90 นาทีจะครบรอบเสมอไป

นอกจากนี้ การตื่นที่ไม่ดีนั้นเป็นไปได้สูงว่าอาจเพราะหลับลึกในช่วงรุ่งเช้า เนื่องจากความผิดปกติในการนอนหลับ อย่างเช่น นอนหลับไม่เพียงพอ ความผิดปกติในการนอนหลับ และการตื่นตามวงจรเซอร์คาเดียน (ดูรายละเอียดในหน้า 62)

5

การนอนหลับไม่เพียงพอก่อให้เกิดความเสียหายทางเศรษฐกิจราว 15 ล้านล้านบาท

คนระดับท็อปใส่ใจเรื่องการนอนหลับก่อนคนอื่น

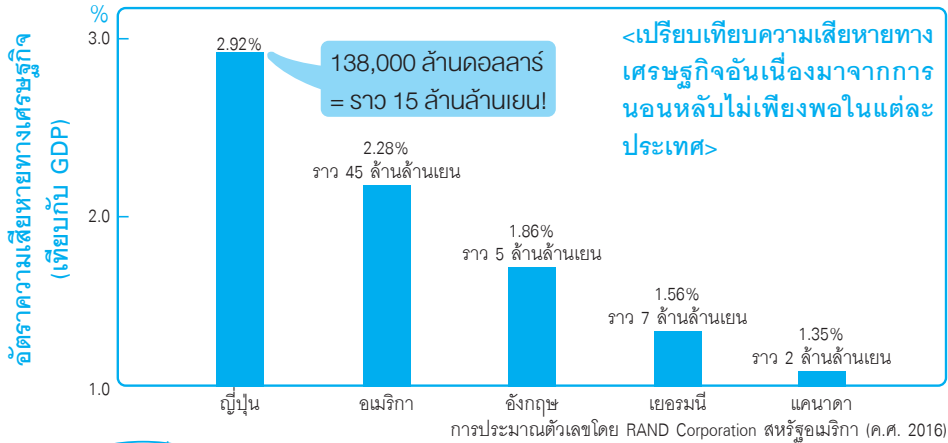
ใส่ใจเรื่องอาหารการกิน ออกกำลังกายเป็นประจำ รักษาสุขภาพ... มีคนจำนวนไม่น้อยที่ใส่ใจเรื่องการบำรุงรักษาร่างกาย และนอกจากเรื่องการออกกำลังกายกับเรื่องอาหารการกินแล้ว สิ่งที่น่าสนใจที่บรรดาผู้บริหารระดับโลกหรือนักกีฬาระดับท็อปทุกคนต่างใส่ใจคือเรื่องการนอนหลับ ยิ่งเป็นคนที่ถูกขนานนามว่าอยู่ในระดับท็อป จะยิ่งใส่ใจและหาข้อมูลใหม่ล่าสุดจากทุกแวดวงให้ได้ไวกว่าใครเพื่อนำไปพัฒนาผลงาน หากใช้ศัพท์การตลาดคงเป็นคำว่า Early Adopter (ผู้นำกระแส)

ในขณะเดียวกัน กลุ่มคนที่เชื่อว่า “การนอนหลับเป็นเพียงแค่การพักผ่อน ถึงอดนอนสักหน่อยก็ไม่เห็นจะเป็นไร!” จะมีอยู่จำนวนหนึ่งในสังคมเสมอ หากใช้ศัพท์การตลาดเรียกคนกลุ่มนี้เป็นคำว่า Laggard (คนชักช้า) และคนกลุ่มนี้ก็น่าจะรวมถึงพวกคนที่พออดนอนแล้วชอบโอ้อวดว่า “ฉันยังไม่ได้นอนเลยสักคืนเดียว...”

แต่การอดนอนไม่ใช่เรื่องที่สมควรโอ้อวด ประเทศญี่ปุ่นมีการประเมินว่า “ค่าความเสียหายทางเศรษฐกิจอันเนื่องมาจากการไม่จัดระเบียบการนอนหลับอย่างถูกต้องอยู่ที่ปีละ 15 ล้านล้านบาท” (ดูกราฟในหน้าขวา) การนอนหลับไม่เพียงพอก่อให้เกิดความเสียหายอย่างใหญ่หลวงในสังคมโดยรวม อย่างเช่น ก่อให้เกิดอุบัติเหตุในอุตสาหกรรม

การนอนหลับส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงานและคุณภาพในการดำเนินชีวิตประจำวัน มาเริ่มต้นด้วยการเรียนรู้จาก “คนระดับท็อป” และทำความเข้าใจเรื่องการนอนหลับให้มากขึ้นกันเถอะ

ทำไมการนอนหลับไม่เพียงพอถึงก่อให้เกิดความเสียหายทางเศรษฐกิจ



เหตุผลที่ก่อให้เกิดความเสียหายทางเศรษฐกิจ

- ผลการทำงานลดลง ผลิตภัณฑ์ต่ำลง
- เกิดข้อผิดพลาดหรือปัญหามากขึ้น และเป็นสาเหตุของอุบัติเหตุใหญ่
- มีความเสี่ยงเพิ่มขึ้นที่จะเป็นโรคที่เกิดจากพฤติกรรมการใช้ชีวิต โรคจิตเวช โรคเมะเร็ง โรคสมองเสื่อม

การนอนหลับ 10 ชั่วโมงช่วยเพิ่มผลงานในการเล่นกีฬา!

ในการทดลองโดยมีกลุ่มเป้าหมายเป็นนักกีฬาบาสเกตบอลของมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด

10 คน โดยสั่งให้นักกีฬา 10 คนนั้นนอนหลับ 10 ชั่วโมงทุกวันเป็นเวลา 40 วัน

(ต่อให้นอนไม่หลับก็ให้อยู่บนเตียง) ผลปรากฏว่า...



นอกจากผลงานจะดีขึ้นแล้ว ยังมีรายงานว่าผู้บำบัดเจ็บน้อยลงอย่างมากอีกด้วย!

6

นอนหลับมากเกินไปก็เพิ่มความเสี่ยง ต่อสุขภาพเหมือนกัน

การนอนหลับไม่ใช่เรื่องของ “ปริมาณ” เพียงอย่างเดียว
แต่ “คุณภาพ” สำคัญยิ่งกว่า

งานวิจัยหลายชิ้นได้ชี้ให้เห็นแล้วว่า การนอนหลับไม่เพียงพอที่สะสมต่อเนื่องกันจะเพิ่มความเสี่ยงเป็นโรคเมะเร็งหรือเกิดอาการโรคที่เกิดจากพฤติกรรมการใช้ชีวิต และยังลดคุณภาพของการทำงานและการดำเนินชีวิตอีกด้วย

แล้วถ้านอนให้มากกว่าค่าเฉลี่ย อย่างเช่น นอน 9 หรือ 10 ชั่วโมงจะเป็นอย่างไร ระยะเวลาการนอนหลับมักถูกมองว่าเป็นปัญหาเมื่อระยะเวลาสั้นเกินไปเท่านั้น แต่ความจริงแล้วยังมีผลการวิจัยบอกว่าหากนอนนานเกินไปก็ส่งผลเสียต่อสุขภาพเช่นกัน

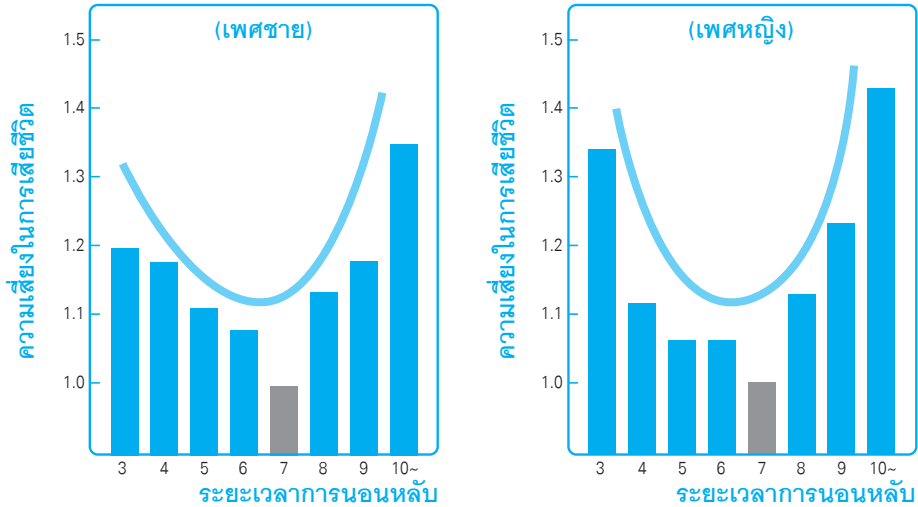
ใน ค.ศ. 2002 คณะของ Daniel F. Kripke จากมหาวิทยาลัยซานดิเอโกได้ทำการสำรวจระดับ 1 ล้านคน และพบว่าระยะเวลาการนอนหลับโดยเฉลี่ยของชาวอเมริกันอยู่ที่ 7.5 ชั่วโมง แล้วในอีก 6 ปีต่อมาเมื่อได้สำรวจติดตามคนกลุ่มเดิม 1 ล้านคน พบว่ากลุ่มที่เสียชีวิตด้วยโรคภัยไข้เจ็บน้อยที่สุดคือกลุ่มที่นอนหลับเฉลี่ย 7.5 ชั่วโมง

นอกจากคนที่นอนหลับสั้น (3 - 4 ชั่วโมง) แล้ว คนที่นอนหลับยาว (9 - 10 ชั่วโมง) ก็มีอัตราการเสียชีวิตสูงกว่าถึง 1.3 เท่าโดยประมาณ (ดูกราฟในหน้าขวา)

หากนอนหลับยาวเกินไป นาฬิกาชีวิตจะผิดเพี้ยน และกลับก่อให้เกิดความผิดปกติอย่างหนึ่งอย่างง่ายหรือปวดศีรษะได้ โดยเฉพาะคนที่นอนหลับ 9 ชั่วโมงขึ้นไปต่อคืน พบว่ามีปริมาณการทำการกิจกรรมลดลง และสุดท้ายก็มีความเสี่ยงเพิ่มขึ้นที่จะอ้วน เป็นโรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจ ฯลฯ การเพิ่มคุณภาพของการนอนหลับสำคัญกว่าการเพิ่มระยะเวลา

ระยะเวลาการนอนหลับจะสั้นเกินไปหรือยาวเกินไปก็ไมดีทั้งนั้น!

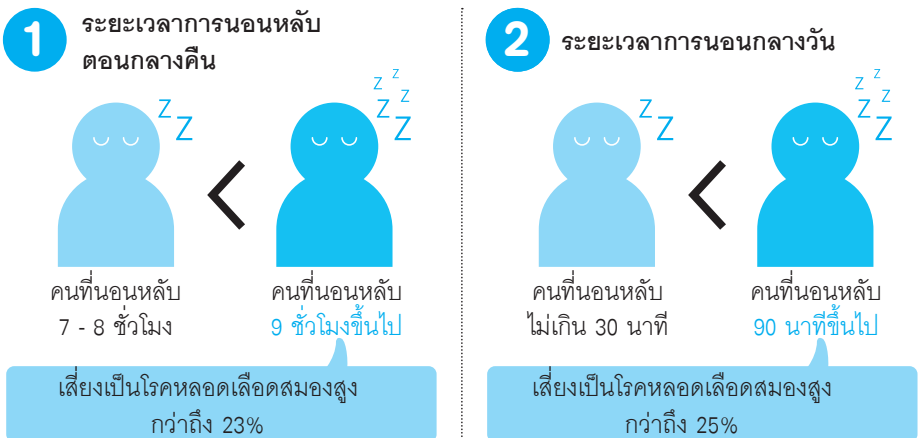
อัตราการเสียชีวิตเมื่อคำนวณให้ระยะเวลาการนอนหลับ 7 ชั่วโมงมีค่าเท่ากับ 1



การสำรวจระดับ 1 ล้านคนโดยคณะของ Kripke จาก University of San Diego สหรัฐอเมริกา (ค.ศ. 2002)

ระยะเวลาการนอนหลับไม่ว่าจะสั้นหรือยาว
ต่างก็เพิ่มความเสี่ยงที่จะเสียชีวิต!

กลุ่มคนที่ “นอนมากเกินไป” จนเพิ่มความเสี่ยงเป็นโรคหลอดเลือดสมอง



การสำรวจคนจำนวน 31,750 คนโดยคณะของ Zhou จาก Huazhong University of Science and Technology สาธารณรัฐประชาชนจีน (ค.ศ. 2019)

การนอนหลับนานเพิ่มความเสี่ยงเกิดอาการโรคหลอดเลือดสมอง!

7

การฝึกฝนไม่ได้ช่วยให้เป็น Short Sleeper ได้

Short Sleeper

เปรียบเหมือนลักษณะพิเศษของร่างกายซึ่งเกิดจากยีน

มีคนส่วนน้อยที่แม้จะนอนน้อย แต่ก็มีสุขภาพแข็งแรงและไม่เกิดผลเสียต่อการดำเนินชีวิต แม้แต่น้อย โดยทั่วไปจะเรียกคนประเภทนี้ว่า “Short Sleeper”

เป็นที่รู้กันอย่างกว้างขวางว่าจักรพรรดิโปเลียนและโทมัส อัลวา เอดิสันนอนหลับวันละ 3 - 4 ชั่วโมง หรืออย่างในปัจจุบันก็มีนักบริหาร นักการเมืองและศิลปินหลายคนที่มีผลงานโดดเด่น ทั้งที่นอนน้อย จึงทำให้เกิดภาพลักษณ์ว่า “Short Sleeper = ผู้ประสบความสำเร็จ” และเป็นที่ยอมรับของคนจำนวนมากไม่น้อย แต่ Short Sleeper ไม่ใช่จะเป็นการได้ด้วยการฝึกฝน

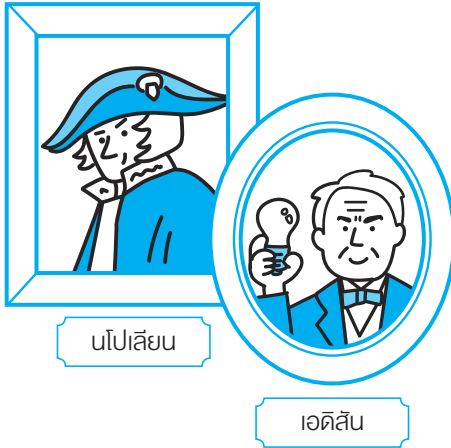
มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ดได้ศึกษาพ่อแม่ลูกที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงทั้งที่นอนหลับน้อยกว่า 6 ชั่วโมง และได้ข้อสรุปว่า “ยีนนาฬิกา” ของพ่อแม่ลูกมีความผิดปกติ นอกจากนี้เมื่อได้สร้างหนูที่มียีนแบบเดียวกับพ่อแม่ลูกกลุ่มนี้เพื่อตรวจสอบ พบว่า Short Sleeper เป็นเหมือนลักษณะพิเศษซึ่งเป็นโดยกำเนิด และกำหนดโดยยีน

ยิ่งไปกว่านี้ กล่าวกันว่าคนที่มียีนลักษณะนี้ไม่ถึงร้อยละ 1 จึงกล่าวได้ว่า Short Sleeper ตัวจริงนั้นหาได้ยากมาก

ในทางตรงข้าม อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ผู้เป็นที่รู้จักจากทฤษฎีสัมพัทธภาพเป็น Long Sleeper ซึ่งนอนหลับ 10 ชั่วโมงขึ้นไป กล่าวกันว่าคนประเภทนี้มีอยู่ร้อยละ 3 - 9 จึงดูเหมือนว่าการเป็นผู้ประสบความสำเร็จกับระยะเวลาการนอนหลับจะไม่เกี่ยวข้องกัน

Short Sleeper ไม่ได้เท่ากับผู้นอนหลับสำเร็จเสมอไป

Short Sleeper



ไม่ถึง 1% ของคนทั้งหมด

นอนหลับไม่ถึง 4 ชั่วโมง

Long Sleeper



3 - 9% ของคนทั้งหมด

นอนหลับ 8 ชั่วโมงขึ้นไป



Short Sleeper มียีนที่เกิดการเปลี่ยนแปลงกะทันหัน
คนอื่นไม่สามารถลอกเลียนแบบวงจรการดำเนินชีวิตแบบนี้ได้!

ลักษณะเด่นของ Short Sleeper

- การนอนหลับไม่เพียงพอ (นอนหลับไม่ถึง 7 ชั่วโมง) ไม่ได้ทำให้ภูมิคุ้มกันลดหรือเพิ่มความเสี่ยงในการเจ็บไข้ได้ป่วย!
- มีแนวโน้มเป็นคนมองโลกในแง่ดี มีพลังงานมาก เหมาะกับการทำงานหลายๆ อย่างพร้อมกัน
- มีคนกล่าวว่าอดทนต่อความเจ็บปวดได้ดี และไม่ค่อยมีอาการ Jet Lag

8

การนอนหลับไม่เพียงพอไม่สามารถ สะสางได้ด้วยการนอนหลับชดเชย

“หนึ่การนอนหลับ”

ซึ่งสะสมมาไม่สามารถสะสางได้ด้วยการนอนหลับชดเชยในวันหยุด

กลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านการนอนหลับ**เรียกสภาพของการนอนหลับไม่เพียงพอสะสมเรื้อรังว่า “หนึ่การนอนหลับ”** คำว่า “หนึ่” นี้แฝงความหมายเชิงลบของการพอกพูนขึ้นเรื่อยๆ โดยไม่รู้ตัว เมื่อหนึ่การนอนหลับพอกพูนขึ้น นอกจากจะเป็นการสะสมปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลเสียต่อสมองและร่างกายแล้ว ความต้องการนอนหลับ (แรงกดดันการนอน) จะรุนแรงมากขึ้นอีกด้วย

เมื่อนอนหลับไม่เพียงพอในวันทำงาน มีบางคนใช้วิธี “นอนหลับชดเชยในวันหยุดเพื่อสะสาง” แต่วิธีนี้ช่วยสะสางหนึ่ที่พอกพูนได้เพียงแค่นิดเดียวเท่านั้น สรุปคือคนกลุ่มนี้ยังคงดำเนินชีวิตโดยแบกรับหนึ่การนอนหลับอยู่ แม้จะไม่รู้ตัวก็ตาม

จากการทดลองโดยให้ผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรงและนอนหลับเฉลี่ย 7.5 ชั่วโมงได้อยู่บนเตียงวันละ 14 ชั่วโมงและนอนหลับเท่าไรก็ได้ทุกวัน ผลปรากฏว่า 3 สัปดาห์ถัดมา ระยะเวลาการนอนหลับเฉลี่ยจะคงที่อยู่ที่ 8.2 ชั่วโมง เรื่องนี้นอกจากจะบอกให้รู้ว่าที่ผ่านมามีหนึ่การนอนหลับวันละ 40 นาทีแล้ว ยังพิสูจน์ด้วยว่าการสะสางหนึ่การนอนหลับที่มีอยู่ทุกวันจนหมดต้องใช้เวลา 3 สัปดาห์

ยิ่งไปกว่านั้น เมื่อหนึ่การนอนหลับถูกสะสาง แม้จะได้รับอนุญาตให้นอนหลับได้ แต่ก็ไม่สามารถนอนหลับเกินกว่าระยะเวลาการนอนหลับที่ร่างกายต้องการ นั่นคือเป็นการยืนยันว่า**ไม่สามารถ “ออมการนอนหลับ” ได้นั่นเอง** (ดูกราฟในหน้าขวา)

การนอนหลับชดเชยในวันหยุดไม่ได้ช่วยสะสางหนึ่การนอนหลับที่มีมาทุกวันได้โดยสมบูรณ์ และก็ไม่สามารถออมการนอนหลับได้ด้วยนั่นเอง

การสะสางหนี้การนอนหลับต้องใช้เวลากว่า 3 สัปดาห์?

ทำการทดลองโดยให้ผู้ร่วมการทดลอง 8 คนอยู่บนเตียงวันละ 14 ชั่วโมงทุกวัน และให้นอนนานเท่าไรก็ได้



ปรับปรุงจากหนังสือ สแตนฟอร์ด 式 最高の睡眠 (การนอนหลับที่ดีที่สุดที่สแตนฟอร์ด)
โดยสำนักพิมพ์ชันมาร์ซูบิง

เมื่อได้ศึกษาเรื่องระยะเวลาการนอนหลับที่เหมาะสมที่สุด
ของกลุ่มผู้ร่วมการทดลอง 8 คน

- เมื่อนอนหลับเฉลี่ย 8.2 ชั่วโมง หนี้การนอนหลับก็ไม่พอกพูนขึ้น
- ใช้เวลา 3 สัปดาห์กว่าหนี้การนอนหลับเฉลี่ยวันละ 40 นาที
จะถูกสะสาง
- ไม่สามารถออมการนอนหลับได้



ซีรีส์สนุกจนตาสว่าง

ย่อยให้ **อ่านง่าย** ทำได้จริง



ซีรีส์สนุกจนตาสว่าง ภาพเข้าใจง่าย เรื่องราวของการนอนหลับ 眠れなくなるほど面白い 睡眠の話

นิชิโนะ เซจิ เรียบเรียง
เมธี ธรรมพิภาพ แปล

NEMURENAKUNARU HODO OMOSHIROI ZUKAI SUIMIN NO HANASHI

© 2021 Seiji Nishino

All rights reserved.

Thai translation rights arranged with NIHONBUNGEISHA Co., Ltd.

through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo and Kana Japanrights Agency, Bangkok

พิมพ์ครั้งที่ 1 กุมภาพันธ์ 2569 จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์สุภาพภาพใจ ในเครือบริษัท บุ๊ค ไทม์ จำกัด

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

เซจิ, นิชิโนะ.

ซีรีส์สนุกจนตาสว่าง ภาพเข้าใจง่าย เรื่องราวของการนอนหลับ.- กรุงเทพฯ : บุ๊ค ไทม์, 2569.

128 หน้า.

1. การนอนหลับ. I. เมธี ธรรมพิภาพ, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

612.821

ISBN 978-616-14-0730-8

คณะที่ปรึกษา : คณิต นพไพเราะฯ สงวนลิขสิทธิ์ตีพิมพ์ประติมากรรมบริหาร : วุฒิม ทองเชื้อ บรรณาธิการภาษาไทย : สุติรัตน์ ศิริเมือง
บรรณาธิการเล่ม : สรินรัตน์ ภู่วิจัย ปะภัสสร อวยจินดา ออกแบบปก/เนื้อใน : สุดลี ช่างกลึงกุล ฝ่ายการตลาด : อัครณัฐ ชุมชุม
ฝ่ายขาย : มนัญญา ศิริวงษ์ ฝ่ายบริหารงานพิมพ์ : สุรินทร์ บุระณา จัดจำหน่ายโดย : บริษัท บุ๊ค ไทม์ จำกัด 214 ซอยพระรามที่ 2
ซอย 38 แขวงบางมด เขตจอมทอง กรุงเทพฯ 10150 โทรศัพท์ : 0 2415 2624 0 2415 6507 www.booktime.co.th



คลิกสั่งซื้อได้ที่



@booktime

ภาพ
เข้าใจง่าย

ซีรีส์สนุกจนตาสว่าง

นอนหลับ 8 ชั่วโมง & 90 นาทีแรก ❌

นอนหลับ 6 ชั่วโมง & 90 นาทีแรก Ⓞ

\ ตื่นไม่สดชื่น... /

\ ตื่นด้วยความสดชื่น! /



๑๑๑

2 ทุกครั้งที่หยดหายใจ
จะแสดงปฏิกิริยาโดย
การตื่น

1 หยดหายใจ
ระหว่างหลับ



เสียง
เปิดเพลงเบาๆ ที่เรียนง่าย

เวลา
นอนในเวลา
ที่กำหนด

แสงสว่างและอุณหภูมิ
ให้มีแสงสว่างและอุณหภูมิห้อง
เหมือนเดิมทุกวัน

เสื้อผ้า
สวมชุดนอนชุดประจำ

เครื่องนอน
นอนเตียงเดิม

วันพรุ่งนี้จะเป็นวันที่ดีที่สุด

BA0075 สุภาพ



สุภาพใจ f S SukkhapabjaiPUB

กดลองอ่าน

www.booktime.co.th

@booktime