

[健康スケッチ]快眠環境

「寝苦しい」にさようなら 快眠環境の作り方

熱帯夜になかなか寝付けず、慢性的な寝不足状態になりがちなこの季節。夏の夜の寝苦しさにもううんざり…今年こそはぐっすり朝まで眠りたい!!そう思っている人も多いはず。夏バテしない体を作るには、良質の睡眠を得るための環境づくりも必要です。快眠環境の作り方を紹介しますので、取り入れやすい方法を見つけ、ぜひ今夜から実践してみましょう。



なぜ快眠環境が必要なの？

夏の寝苦しい夜、眠りたいのになかなか寝つけないとイライラしますよね。暑くて何度も途中で目が覚めて、翌日寝不足になってしまったら、冷房をかけたまま眠って翌日身体がぐったり、なんて経験ありませんか？

1日の睡眠時間が6〜7時間だとすると、私たちは1日のうち3分の1から4分の1を眠っていることになりまます。逆にいえば、1日の疲れをきちんと解消するには、活動時間の3分の1〜2の睡眠時間が必要だということ。その睡眠時間を確保するためには、心身と環境を上手にととのえる必要があるのです。つまり、夏バテしない身体をつくるためには、良質な睡眠を得るための環境づくりが必要なのです。

寝苦しきの原因は温度と湿度

夏の寝床の湿度はなんと約80%。この高い湿度が寝苦しきを感じさせ、眠りを浅くする原因となつてい

寝る前の工夫



日中は換気をしっかりと
日中から部屋を換気したり、直射日光を遮光カーテンや簾などで遮ったりしておきましょう。特に西日が入る部屋は、夜も室温が高いままになりやすいので注意してください。

ぬるめのお湯にゆっくと
夏はシャワーだけで済ませず、ぬるめのお風呂に入ると、深部体温が下がり、寝つきがよくなります。

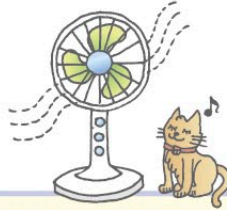
かすかな音も眠り効果に

快眠には住宅街の静けさくらいがよいと言われます。環境音楽などを流してみるのもよいでしょう。

通風

節電や空気循環のためにも扇風機や窓をつまく活用

扇風機を回す時や換気をする時は、対角線にあたる窓を開け、寝室に熱がこもらないよう風通しをよくしましょう。その際、体には直接当たらないようにしましょう。朝は予想以上に冷え込むことも多いため、窓を全開にしたまま寝るのはやめましょう。



温度管理

室温は27℃前後に、湿度は50〜60%に。エアコンは扇風機と併用で効率アップ!

エアコンと扇風機との併用が一番効率的。扇風機で空気を循環させると、室温のむらをなくせます。コソは、扇風機を天井に向けておきましょう。また、エアコンは就寝後1時間半くらいで切れるようにタイマーをセットしましょう。

一晩中つけっぱなしはNG

明け方の4時頃は1日のうちで体温が一番低い時間帯。そのころまでエアコンをつけていると、体が冷えすぎてしまいます。風邪をひいたり、腹痛や腰痛、胃腸障害、肌荒れなど、さまざまな症状が出る場合もあります。

寝具

寝具素材は「麻」が一番!

敷き布団はおしりが沈まない程度のやや硬めのものに、本麻シートや本麻パッドなどの利用がオススメ。麻素材は汗をしっかりと吸収してくれ、さらに乾きが早い!だからサラッと気持ちが良いのです。掛け布団はガーゼやワッフル織りの綿100%のケットが、肌にべたつかず快適です。綿サッカーなどもオススメです。

暑い時も肌着を着用して

肌着を着ると汗の一部を吸い取り、素早く湿度を下げてくれます。そのため不快指数が下がり、涼しく感じるので。なにも着ないのは、汗が肌に残り、かえって暑くなります。パジャマは綿100%などの吸汗性の良い物がベストです。

手足を冷やして、頭寒足寒で

枕カバーも麻など涼感のあるものに変えると効果はさらに高まります。手足がほてって眠れない、という人は、寝具をお腹だけにかけて眠るといいでしょう。また、保冷剤などで手足を軽く冷やすと、放熱が促され、眠りやすくなります。頭にはアイスノン、というのも有効です。ただし、冷やしすぎは逆に目が覚めてしまうので気をつけましょう。

