

そもそも、寝苦しさの原因は？



夏の眠りをジャマするのは、高い気温はもちろんですが、それ以上に



温度は26℃前後、が湿度は50～60%が目安

人が快適に眠るための環境としては「室温26℃前後、湿度50～60%」が理想といわれています。ただし、個人差もありますので、カラダに負担のか

「寝不足は万病のもと」といわれますが、この時期特に注意したい病気「熱中症」にもかかわっています。熱中症は命にもかかわりますので、皆さんも普段から十分注意されているかと思います。しかし、熱中症予防に「暑さ対策・水分補給だけではなく、寝不足対策も大切」という点について、意外と盲点だったのではないでしょくか？

熱中症は、暑さに対してカラダが適切に対応できなくなることでおこる病気です。これは、自律神経の乱れが主な原因です。良質な睡眠をとることは、自律神経のはたらきを保ち、熱中症になりにくくするためにも大切です。

しかし、蒸し暑い夏の夜は、どうしても寝不足になります。

暑くてもぐっすり快眠できる。そんな環境をつくって、寝苦しい夏を快適に乗り切りましょう。

ベッドに入る3時間前までに
食事を！

食事をすると体温が上がります。眠りにつく2～3時間前にはすませておきましょう。また、冷たいものは胃を冷やし体温が下がります。就寝時にさらに体温を下げなければ眠気ができません。冷たいものを控えるようしましょう。



熱中症も
寝不足が原因？

「寝不足は万病のもと」といわれま

すが、この時期特に注意したい病気

「熱中症」にもかかわっています。熱

中症は命にもかかわりますので、皆

さんも普段から十分注意されている

かと思います。しかし、熱中症予防に

「暑さ対策・水分補給だけではなく、寝

不足対策も大切」という点について、

意外と盲点だったのではないでしょ

うか？

ぬるめの湯船に
スマホやテレビは見ない



ぬるめの湯船に

スマホやテレビは見ない

せっかく眠りにつきやすい状態になっていても、スマホやテレビを見ていると眠気が覚めてしまします。眠る前はなるべく使わないようにしましょう。

エアコンは
タイマー？
つけっぱなし？

エアコンをおやすみタイマーなど

にする、切れてから暑くなってしま

い、夜半に寝苦しくなることもあります。

一方でつけっぱなしでは、カラダ

が冷えすぎたり空気が乾いてのどを

痛めることもあります。

エアコンと扇風機をあわせて使つ

て、一定の温度を保つようにしましょ

う。エアコンや扇風機の風を直接カラ

ダに当て続けることは避けましょ

う。

寝具や枕などの一工夫

夏の寝具には、湿気がこもりにくく麻が優れているといわれています。ま

た、麻製の寝具だけではなく、最近では

マットや枕、シーツなど、さまざまな

快眠グッズが発売されています。この

機会に、ご自身に合うグッズを探して

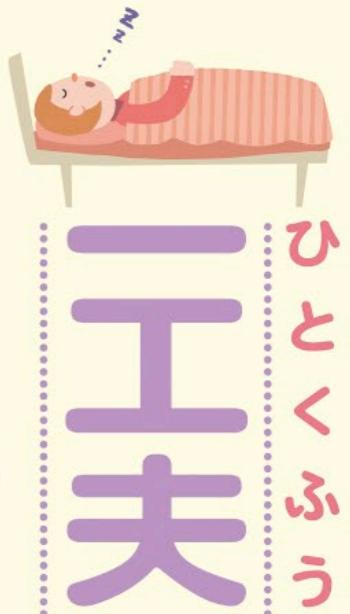
みてはいかがでしょうか？

夏バテや熱中症など、夏は体調を崩しやすい季節。まずは良質な睡眠で力

ラダの体調を整え、健やかに夏を過ごしましょう。

[特集]夏の睡眠

ぐっすり眠るための 真夏の 工夫



高温、多湿な日本の夏は、眠りの大敵！寝不足続きでは体調も心配です。今回は、快眠のための一工夫をご紹介します。35℃を超える猛暑日が当たり前になりつつある日本。さまざまな工夫を取り入れて、良質なねむりを手に入れましょう。

