



ひとくふう

一工夫

[特集]夏の睡眠

ぐっすり眠るための

# 真夏の

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。



## 熱中症も寝不足が原因？

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

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氣です。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がち。

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。

## そもそも、寝苦しさの原因は？



夏の眠りをジヤマするのは、高い気温はもちろんですが、それ以上に



湿度が大きく関係しています。人間のカラダは、体温が下がると自然と眠くなるようにできています。ところが、湿度が高い環境下では、汗がうまく蒸発せず、体温も下がりにくくなってしまいます。そこで、自然と眠りにつくためには、次のような工夫が有効です。

## 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ください。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きません。冷たいものを控えるようにしましょう。

## ぬるめの湯船に

夏はついついシャワーですませがちですが、ぬるめの湯船に浸かり体温を上げておく、就寝前に体温が下がって、寝つきがよくなります。



## スマホやテレビは見ない

せつ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います。眠る前はなるべく使わないようにしましょう。

## 温度は26℃前後、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

## 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う、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って、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、湿気がこもりにくい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たいか」がポイントでしょうか？

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カラダの体調を整え、健やかに夏を過ごしましょう。

(監修：内科 高橋 泰)