

春の快眠環境づくり

春眠暁を覚えず

「春眠暁を覚えず」といわれているように、春は、気候の心地よさからついついウトウトしてしまう季節。しかし、その原因は意外なところにあることも。睡眠が十分に取れないと、体のさまざまな不調に関係してくることも少なくありません。しっかり眠れるように環境を整え、健康的に春を楽しみましょう。



ついついウトウトは

本当に

気候のせい?

「春眠暁を覚えず」という言葉があるように、春は気候がよく、眠気が誘われる季節。目覚ましが鳴ってもなかなか起きられない。あるいは日中でもついついウトウトしてしまつ。そんなこともあるのではないのでしょうか。

しかし、これらの症状は必ずしも「春の心地いい気候」が理由とは限りません。



「朝起きられない」「昼眠くなる」は不眠症が原因?!

春は、心地いい陽気が続く一方で、日中の寒暖差や気圧の変化など、知らず知らずのうちに体への負担がかりやすい季節です。また、入学、卒業、就職、異動など新生活開始にともなう精神的なストレスも重なるため、自律神経が乱れやすく、倦怠感や疲労感、睡眠障害など、さまざまな不調を引き起こすことがあります。

脳が早起き

冬に比べて日が長くなる春は、早朝から光が差し込み、脳の覚醒を促します。これにより、同じ睡眠時間でも寝不足状態となり、朝寝坊や日中の眠気につながってしまうのです。

このように、春は知らず知らずのうちに睡眠が足りなくなる季節といえます。

快適に眠って健康的な毎日が送れるよう環境を整えましょう。

快眠環境をつくるには?

シャワーですませない

お風呂は、1日の疲れをとるのに最適です。シャワーだけですませるのではなく、ぬるめのお湯(38℃程度)にしっかりと浸かりましょう。そうすることで、自律神経の乱れが緩和され、快適な睡眠が得やすくなります。

また、炭酸の入浴剤を活用すると、血のめぐりがさらによくなるので、よりスムーズな睡眠が期待できます。



食事は3時間前、冷たいモノは控える

食事をすると体温が上昇してしまうので、眠りにつく2〜3時間前にはすませておきましょう。また、冷たい食事は胃を冷やしてしまうので、あまりオススメはできません。

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用を控えましょう。



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、人が快適と感じる環境には個人差がありますので、体に負担のかからない範囲で、適切な室温環境を心掛けてください。

0時までには就寝、朝は日光を浴びる

心身の疲れをとり、良眠を促すには、午前0時までにはベッドに入るのが理想です。

また、起床後は日光を浴びるのがポイントです。日光を浴びることで体内時計がリセットされ、快適な寝起きが期待できます。



花粉症の方は、寝具にも対策を

花粉症で悩んでいる方は、寝具の花粉対策にも気を配る必要があります。花粉が出たままだと、くしゃみなどの症状が出てしまったり、眠りが浅くなってしまう可能性があります。シーツや枕カバーなどはこまめに洗い、できるだけ室内で干すよう心掛けましょう。

睡眠不足になると、さまざまな病気につながることもあります。「春眠暁を覚えず」だからと、慢性的な眠気を軽く見ず、この季節にあった適切な対策を心掛けましょう。

(監修:内科 高橋 泰)