

あなたの  
睡眠環境は  
大丈夫？

# 夏こそ「快眠力」 鍛えよう



## 睡眠不足は万病のもと

睡眠不足で「だるい、調子が悪い」という経験は誰もが  
はず。実は睡眠不足が続いたときの脳の機能の低下は、お酒を  
飲んで軽く酔っている状態に相当するといわれます。睡眠は人  
体にとっての「最大の癒やし」。免疫力の低下にもつながるた  
め睡眠不足は万病のもとです。

## 快眠力で大事なものは日中

良質な眠りを得るためには日中の生活が大切です。寝つきを  
よくするためには、日中に太陽の光を浴びること、軽く運動す  
ること、起きる時間を一定にすることを心がけましょう。就寝  
30分から1時間前の入浴もポイント。体温が調節され睡眠の準  
備に入ることができます。

## 夏は睡眠中の熱中症に注意

睡眠中は水分補給ができず、気がつかないうちに脱水症状が  
進み、熱中症になってしまう可能性があります。熱帯夜には睡  
眠中にペットボトル1本分の汗をかくこともありますから、た  
とえ喉の渴きをそれほど感じていなくても就寝前には意識して  
水分をとり、起床後にも水分補給を行いましょ。

「お風呂上がりにビール」という方もいるかもしれませんが、  
お酒は利尿作用があるため水分がかえって不足してしまいま  
す。必ず水やお茶などで水分補給しましょう。

脳と体を休めるために欠かせない「睡眠」。ところが日の長い夏の時期は、  
熱帯夜などの条件も重なって十分な睡眠時間を確保しにくい傾向に。  
睡眠の重要性、快眠のコツを知って、「快眠力」を高めましょ。

## 夏の快眠 HOW TO 寝室環境編

遮光カーテンで朝日による  
目覚めを防ぐ

保冷剤や氷枕で  
頭や首を冷やす

枕元には  
水分補給用の  
ペットボトルを

スマホ  
NO!

スマホやテレビは  
電源OFF

ベッドはエアコンの  
風が直接当たらない  
場所に

扇風機で空気を  
循環させる

