

寝苦しい夏を乗り切る！

夏の快眠のコツ

夏の暑さも本格的になり、寝苦しい日が続きます。睡眠不足は夏バテの大きな要因です。寝苦しい夏を乗り切るための快眠のコツを確認しましょう！

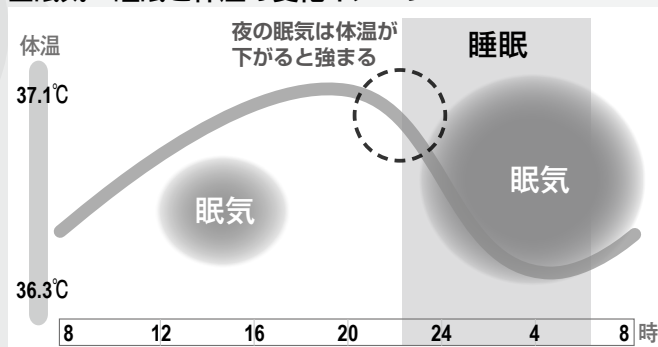
暑くて眠れない…

環境と生活を変えてみたらいかがでしょうか？

快眠のコツは体温の上げ下げを意識すること！

睡眠中は脳や内臓など体の深部の体温が自然に下がり、日中よりも低くなります。しかし、高温多湿となる夏は体温の調節ができないため、寝付きも悪く睡眠が浅くなるのです。夏の快眠を達成するには体温に注目すること。体温の上げ下げを意識した環境と生活にすることが快眠のコツです。

■眠気・睡眠と体温の変化イメージ



睡眠環境

室温や寝具を調節して体温が下がりやすい環境を整えます。就寝直前は室温を少し涼しめにして、室内に風の流れをつくと快適です。寝具は睡眠中に大量の汗を吸うため、できるだけ清潔に保ちます。

- エアコンは就寝 1 時間前に26°Cに設定
- 壁際に扇風機を置いて空気を循環させる
- 汗を蒸発させやすい素材の清潔な寝具を

注意！

冷え過ぎは体調不良のもとです。就寝前にエアコンの設定温度を28°Cに戻しておきます。タイマーも活用を。

生活習慣

昼と夜で体温差ができるように、昼間はできるだけ体を動かすようにしましょう。夕食は内臓に血液が集まり睡眠の妨げになります。

- 就寝3時間前までに有酸素運動を
- 食事は就寝2～3時間前までに
- 入浴で体温差のメリハリをつくる

注意！

有酸素運動を行うときは熱中症に要注意。汗で体内の水分が減るため、十分な水分補給をしてください。

= 快眠

- 吸湿性の高い清潔な寝具を選ぶ
- 寝具を工夫して頭と足に温度差を
- シャワーよりお風呂
- 就寝前に水分補給
- 朝日で体内時計を調整

HOW to 快眠
オススメ
快眠テクニック！

これでぐっすり…