

長建国保健康ニュース

発行：ティーペック株式会社
長野県建設国民健康保険組合

今月のテーマ

『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。エアコンなどを上手に使うことで質の良い睡眠が取ればよいのですが、暑くてなかなか寝付けない、眠りが浅いという方も多いでしょう。睡眠不足は夏バテの大きな要因となってしまいます。猛暑が続きますので、日々の疲労が蓄積しないよう心掛けたいものです。寝苦しい夏を乗り切るための快眠のポイントを確認しておきましょう。

快眠のポイント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しにくく、眠っている間も深部体温がスムーズに下がらないことが多くなります。その結果、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常に体温に注目することです。起きている時間帯はしっかりと体の温度を上げ、就寝時には反対に体の温度を下げて寝る準備に入れるようにしていきます。体温の上げ下げを意識した睡眠環境と生活環境を整えていくことが快眠のコツです。

「睡眠環境」を整える

異常気象や建物の断熱性の高まりなど以前とは環境が変化しており、近年はエアコンを上手に使用することが必要といえるでしょう。夏の夜は就寝の少し前に室温を少し涼しめにしておき、さらに室内に風の流れをつくっておくと快適です。

一方で冷え過ぎは体調不良のもとです。就寝約1時間前にエアコンの設定温度を26℃に、寝る前は28℃に設定しておきます。タイマーも上手に活用しましょう。扇風機で空気を対流させると冷房効率に無駄がなくなります。壁に一度当てて気流をつくるようにすると、風が直接当たらないため体の負担にもなりません。

なお、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。お腹が冷えると胃腸の働きや免疫が下がってしまうことがありますので、子供など寝相が悪い場合は腹巻を利用してもよいでしょう。

<ポイント>

- ・エアコンは就寝前に少し低くしておき、寝るときに28℃に設定する
- ・壁際に扇風機を置いて空気を対流させる
- ・汗を蒸発させやすい素材の清潔な寝具を

「生活習慣」を整える

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。ただし、有酸素運動を行うときは熱中症に注意し、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。夜は就寝3時間前ぐらいまでに軽い運動を行うのがポイントです。激しい運動や遅い時間の運動は体を目覚めさせてしまうので避け、適度な強度やタイミングで行いましょう。

食事については消化のよいものを就寝の3時間前までに終えておくのが理想です。また、夕食に辛い料理や温かい料理を食べて一度体の温度を上げておくのも一つの方法です。夜食は内臓に血液が集まり睡眠の妨げになりますので控えた方が無難です。

入浴は寝る1時間前が効果的です。38～40℃ぐらいのぬるめのお湯につかって体をゆっくり温めるとよいでしょう。入浴後は自然と体温が下がっていき、入眠への準備が整います。

<ポイント>

- ・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

最 後 に

熱帯夜の寝苦しさを解消する一方で、エアコンによる冷え性を招かないようにする——、昨今の夏の過ごし方、特に夜は寝るのにもテクニックが必要な時代なのでしょうか。とはいえ、蒸し蒸しする梅雨は開け、夏至の日もとうに過ぎ去りました。やがて連日続いた猛暑も治まり、気が付けば秋の気配が漂っているはず。「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」などの快眠テクニックも駆使して、この夏の猛暑を乗り切りましょう。