

マリーン健康通信 H23年度 第2号



～夏でもすっきり！快適な睡眠～

そろそろやってくる夏。ジメジメと湿度が高くなって寝苦しさを感じやすくなる季節です。ぐっすり気持ちよく眠るためには、対策をしっかりとって快適な睡眠環境を作りましょう！



実は、睡眠の量と質は季節によって変化します。人間の身体は、日照時間が短い(夜が長い)季節は睡眠時間が長くなり、日照時間が長い(夜が短い)季節は睡眠時間が短くなる性質を持っています。これは季節の変化が体内時計に影響しているからで、夏が近づくとつれて睡眠時間が短くなるのは自然なことなのです。

しかし、夏場のジメジメした湿気は睡眠には大敵です。日本人が快適と感じる湿度は50～60%と言われていますが、夏場は室内でも80%以上になります。高い湿度が影響して『なんとなくだるい』『体がむくむ』などの症状が起こることもあります。

【快眠の為に寝具のメンテナンスを！】

汗をかいて湿ったままの布団は、ダニやカビでいっぱいです。特に布団の上半分(頭から腰の辺りまで)は汗やフケで汚れやすいので要注意です。

布団が不潔な状態は、寝付きの悪さや熟睡間の無さの原因となることがあります。できれば1週間に1回は掛け布団と敷き布団の両方を干すようにしましょう。雨の日など外で干すことができなければ、布団乾燥機でも効果があります。

「そんなに干せない」という人は、布団の表面のごみやホコリを毎朝取るようにしましょう。

その他にも以下のようなポイントがあります。

- ①部屋だけでなく、布団にもまめに掃除機をかけましょう。
- ②シーツもまめに取り替えましょう。熱がこもりにくい麻のシーツがオススメです。
- ③枕の素材も熱がこもりにくいものに替えましょう。一般的に、そば殻などの枕は熱がこもりやすく、羽毛や低反発の枕は熱がこもりやすいと言われています。



また、湿度の高い夏場は汗をかいても蒸発しにくく、体温がなかなか下がらないことが多いので、敷き布団の上に涼感機能のあるパッドを敷くだけでも体温の調節に役立ちます。

【エアコンの使い方が決め手！】

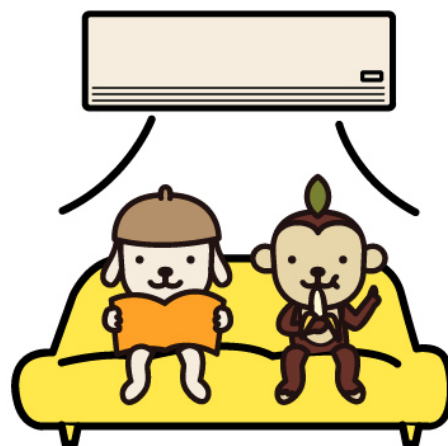
私たちの体は、中心部の体温（深部体温）が日中に高くなり、睡眠中に低くなるというリズムがあり、夜になると中心部の熱を全身に発散して冷まし、眠りやすい状態になります。

ただし、この時に寝室の湿度や温度が高いと熱がうまく発散されず寝苦しくなります。

快適に眠るためには、室温 26～28℃・湿度 50～60%を保つようにしましょう。同じ温度でも、湿度が低くなると快適度が増すので、エアコンの除湿モードを利用して湿度を下げましょう。

目安としては、寝室に入る約30分～1時間前にエアコンをつけて、眠りやすい環境を作っておくようにしましょう。また、タイマー機能を利用して、寝付いてからも2～3時間程度は快適な状態を保つようにしておくことが理想的です。

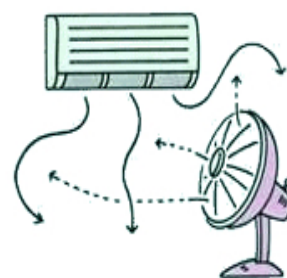
朝方も暑くて寝苦しいようであれば、起床時間の30分ほど前に再びエアコンがつくようにタイマーをセットしておきます。一晩中エアコンをつけっぱなしにしておくのは夏風邪などの原因になるのでやめましょう。



【扇風機も使って省電力！】

エアコン以外にも、扇風機も有効に使いましょう。風速が毎秒1メートル増すと体感温度は約1℃低くなります。

ポイントとしては、身体の上空の空気をかき混ぜるような感覚で、室内の空気に流れをつくります。風が身体に直接当たると、その部分だけが冷えすぎてしまい、疲労感が増してしまうことがあるので注意しましょう。エアコンと扇風機を併用する事で、室内の温度が効果的に冷やされるので、電力の節約にも繋がります。



【体内時計を整えよう】

日が落ちたら眠り、日の出とともに起きる…昔のように自然のリズムにしたがった生活を送れば体内時計も整い、快適な眠りもキープしやすくなります

でも現代は、夜でも昼のように明るく、不規則な生活パターンの中で、体内時計は狂いがちになっています。

大切なのは、太陽の光を浴びること。体内時計は、太陽の周期に同調していると言われていています。特に夏は冷房の効いた室内にこもりがちですが、紫外線ケアをして、お散歩や買い物に出かける時間を作りましょう。

午前中に太陽を浴びて体を動かすと、体が活動モードに入りしゃっきりします。体内時計が整うと、夜の寝つきもよくなります。



【汗と一緒にストレスも洗い流して！】

不眠の原因の多くはストレスによるものです。ストレスを解消するためにはお風呂に入ることもお勧めです。

38～40℃のお湯に20～30分つかると身体と心がほぐれます。血行も良くなって深部体温が下がりやすくなり、寝付きも良くなります。時間が無い場合はシャワーで汗を流せば、サッパリして気持ちよく眠ることができます。

また、入浴後は体をよく拭き、汗や水滴が乾いてからパジャマを着るようにしましょう。



【見直したい夜の習慣】

気分が開放的になる夏は、いろいろな誘惑が増えて生活習慣が悪くなりがちです。

できれば寝る前の1～2時間は余裕を持ってリラックスタイムにしましょう。心から楽しめる趣味や軽めの読書、静かな音楽を聴くことなどがオススメです。いくら好きなことでも必要以上に興奮してしまうことや、のめりこんでしまって眠る時間になっても切り上げることができなくなるようなことは控えておきましょう。

その他、次のような事にも注意しましょう。

★アルコール

夏は渴いた喉に冷えたビールがとてもおいしく感じる季節です。たまに夜遅くまでお酒を飲むのは仕方ありませんが、毎日の晩酌は控えめにしましょう。アルコールを摂取すると寝つきが良くなる半面、眠りが浅くなりやすく、トイレも近くなるため夜中に目が覚めることが多くなるので、かえって睡眠の質が悪くなってしまいます。



★カフェイン

カフェインの眠気を覚ます効果は、成人で1～2時間続くので、眠る前にはカフェインを含む飲み物は控えるようにしましょう。カフェインはコーヒーや紅茶以外に、コーラやココア、一部の栄養ドリンクにも含まれています。夏バテ防止の為に飲んでいるドリンクが不眠の原因になっている事もあるので、飲む前に成分をチェックしましょう。



★パソコン、テレビ

夜のテレビやビデオ鑑賞、インターネットなどは早めに切り上げたほうが良いでしょう。画面のチカチカした光が眠気を覚ましてしまうからです。特に寝る前に仕事関係のメールチェックをするのはやめましょう。

イギリスの研究によると、仕事のメールチェックはエスプレッソコーヒー2杯分の覚醒効果があることが分かっています。仕事のメールは朝に確認するほうが良いでしょう。



色々と対策例をあげてみましたが、それでも眠れないという時は、「いつかは眠れるさ」と気楽に考え、ゆったり構えるようにしてみましょう。「眠らなきゃ」と気にしすぎるとリラックスできず、余計に眠りにくくなってしまいます。

快眠のために出来る事はいろいろあります。自分の出来る事を少しずつ実行して、暑い夏を元気に乗り切っていきましょう。