

# DR.YOKO's Cafe

体にちょっと優しいお話し

健康づくりで気をつけたいポイントや病気の予防方法をお伝えします。

今月のテーマ

寝苦しい夏の夜を快適に過ごす睡眠管理術

夜間の最低気温が25℃以上になる夜のことを「熱帯夜」と呼びます。寝苦しくて寝不足になり体調を崩したり、夜間に熱中症にかかってしまう危険もあります。エアコンや扇風機を上手に使いながら湿度を下げる工夫をすることで、快適な夏の寝室環境を作ることができます。

「熱帯夜」は、室温や湿度を上手にコントロールすることで快眠につながることもできます。今月は、寝苦しい夏の夜を快適に過ごす睡眠管理術を紹介しま



## 高温対策と快眠

エアコンや扇風機を上手に使いながら室温と湿度を下げる工夫をすることで、快適な夏の寝室環境を作ることができます。

寝室は日中に入浴することや少ないため、熱や湿気がこもりやすいのが特徴です。まず窓や扉を開け、クローゼット、押し入れ、ベッド下の引き出し等を開けて、こもった熱を逃がしましょう。

人間の睡眠サイクルは、寝始めの3時間がもっとも眠りが深いので、エアコンを使う場合はタイマーを2〜3時間に設定します。この時間にぐっすり眠ることが、翌日の目覚めを良くする一番のポイントになります。



## 「頭寒足熱」を意識する

夏は気温で体が熱くなりやすく、エアコン等で冷たくなりやすいです。暑いからと、どこもかしこも冷やせば良いというわけではありません。

リラクセスしているとき足が暖かくなって手足から体の中の熱を外に出しやすくなるので、体の奥の体温が下がりにくくなります。人間は深部体温が下がると眠くなるようにできています。深部体温の中で特に大事なのは「脳の温度」です。脳の温度を下げることで快眠への近道です。

氷枕や接触冷感素材の枕カバーを使用して頭部を冷ましませう。ただし、就寝中は体温が下がるので、足元や足首は冷やしすぎに注意です。



## 夏こそ入浴を！

入浴によって皮膚の温度が高まれば、末梢血管も広がり、皮膚からの放熱が盛んになります。これによって体の内部の体温が低下しやすくなるので寝つきが良くなります。

できれば就寝1〜2時間前に、ぬるめの湯船（38〜41℃）にゆっくりつかりましょう。集めのお風呂が良い人は、就寝3時間前までに入りましょう。就寝直前に長風呂したり、42℃のお風呂に20分以上入浴すると、身体が過剰に温まり睡眠が著しく妨害されてしまいます。

朝にシャワーを浴びる人は、熱めが効果的です。これは、体温が上昇して脳と体が目覚めるためです。



せんだい総合健診クリニック 院長 石垣洋子

今年の夏は、仙台でも毎日が熱帯夜で空調が欠かせない状況になっています。以前は、冷房は体に良くないというマイナスのイメージがあり、空調に頼る生活ではありませんでした。しかし、今年のように暑い夜が続くと命の危険すら感じる毎夜になっていきます。睡眠は特に熱中症に大きく関与していて、寝不足の方々の多くに熱中症の発症が見られます。

快眠のためにも、夏だからこそぬるめの入浴と、空調を上手に利用して睡眠環境を整えて、暑い夏を乗り切りたいですね！

## 夏の

### 早すぎる時間に目が覚める対策

夏は、強い光と室温の上昇で、早すぎる時間に目が覚めやすくなります。環境対策や生活習慣対策で、ゆっくりと目覚めのいい睡眠を目指しましょう！

#### 1.環境対策

##### ◆遮光カーテンや雨戸の使用

夏の日の出は早いので遮光カーテンや雨戸が有効です。完全に閉めずに10cm程度開けておくと、日の光で快適に目覚められます。



##### ◆エアコンのタイマーの活用

部屋の方角などによって朝早くから室温が上がる場合には設定温度を少し高めに設定し一晩中使用するか、タイマーを使用して部屋が暑くなる前にエアコンがつくように調整しましょう。

##### ◆夏用寝具の力を借りる

蒸し暑さを解消するには、寝具を工夫することも大きなポイントです。寝るときの布団の中は、一年を通して32〜34℃、湿度は45〜55%がベストだと言われています。季節によって洋服を衣替えるように、寝具も衣替えしましょう。



#### 2.生活習慣対策

どうしても起きてしまうときは…**夕方の散歩が効果的！**

「夕方の光」は体内時計を遅らせる働きがあります。夜の早い時間帯に眠くなることを避けて、翌日の早朝覚醒をしにくくします。

#### のどが渇いたりトイレで途中で目が覚めた時は…

◎途中で起きたときは時計をみない

◎煌々と明かりをつけない

★トイレの回数が増えるため、寝る前のお酒や塩分の高い食事に注意する



医療法人社団進興会

## せんだい総合健診クリニック

住所 〒980-0811

宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1

仙台トラストタワー 4F

TEL 022-221-0066(代表)

URL <https://www.sskclinic.jp/>

記事についてのお問い合わせ ☎022-221-1274