

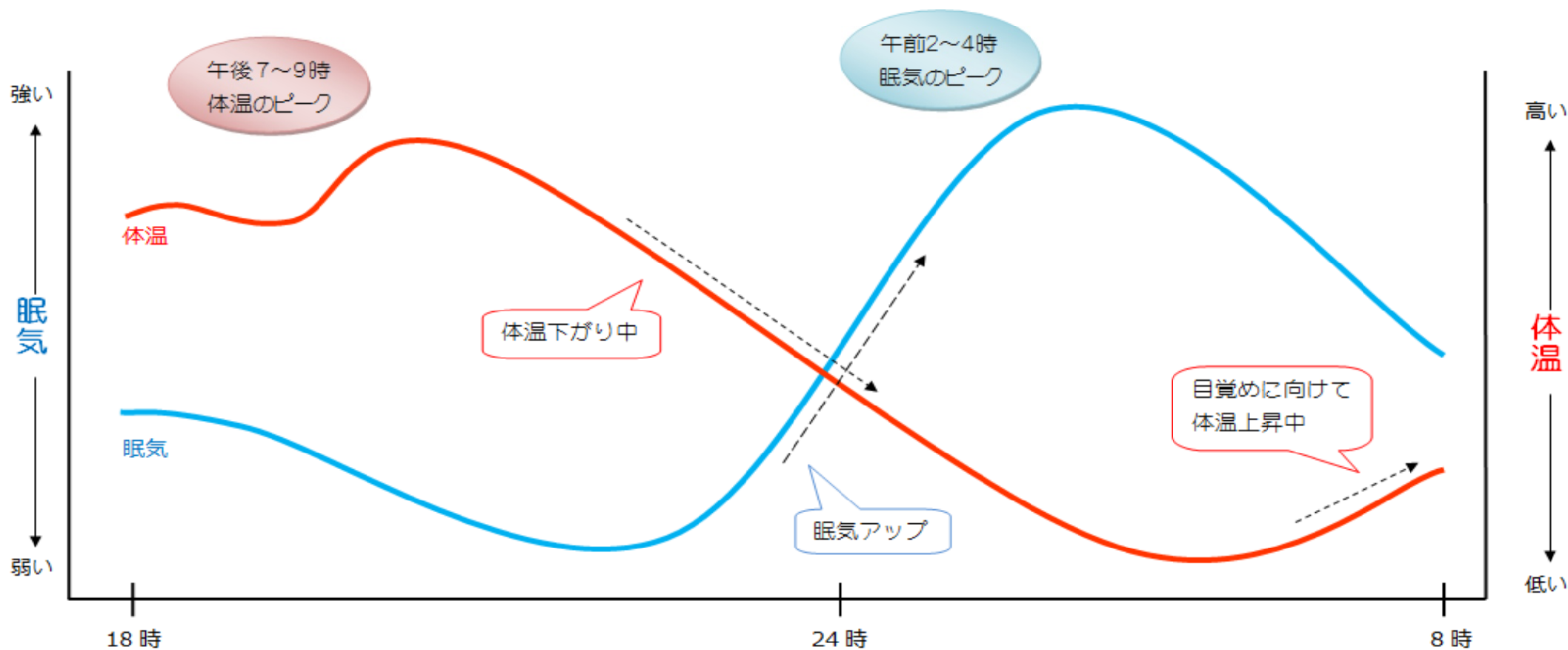
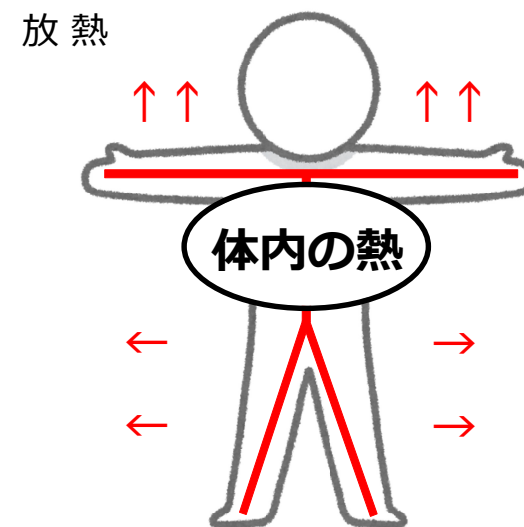
冬の睡眠法



寒い日が続きますが、みなさん睡眠はとれていますか？
さむくてなかなか寝付けないという方、冬の睡眠を快適にとるためのポイントをいくつかご紹介します！！

～体温と睡眠の関係～

体温は午後7～9時ごろに最も高く、その後だんだんと下がり午前2～4時ごろに最も低くなります。眠くなってくると、手足の血管が広がり、放熱が盛んになります。これにより体内の内部の温度が下がりやすくなるのです。体温が下がりきる頃、眠気もピークを迎えます。



～就寝前のポイント特集～



ポイント

ポイント

寝る直前の長風呂や熱い温水浴は避ける

寝るときに体温が高いままだと寝付けなくなります。入浴を寝る1～2時間前までに済ませておくと寝る頃には体温が低下し眠りやすくなります。寝る直前に入浴する場合は、手足の皮膚表面だけが温まるくらいのお湯に浸かるようにしましょう。



冷え性の方は、手足を表面が温まる程度にお湯に浸けると、末梢血管が広がり放熱が盛んになるので眠りやすくなります。

ポイント

寝室を暖かくする

一番寝心地が良い室内は室温16℃以上、湿度を50～60%です。

室温
16℃以上



湿度
50～60%

室温が低くても寝具を使えば睡眠はとれますが、寝心地は悪くなります。特に夜中にトイレに行く場合、暖かい布団から急に低い室温にさらされることで、心臓血管へ負担がかかってしまいます。少なくとも10℃以上は室温を保つように心がけましょう。

布団を温める～おすすめは湯たんぽ～

布団が冷たいと、それが刺激になり眠りにくくなります。寝る前に十分布団を温めておくと、手足の血管からの放熱がしやくすく寝つきが良くなります。しかし布団が温かいままだと、体温が下がりきらず眠りが浅くなってしまいます。

電気毛布などを使うときは寝る前までに温めておき、寝るときにはスイッチを切るようにしましょう。体温とともにゆっくりと温度が下がる湯たんぽが眠りには最適です。



ポイント

掛け布団を増やすよりも、敷き寝具に注目

素材により敷き寝具から熱が逃げてしまっていることがあります。シーツに毛布を重ねたり、保温性の高いシーツを使用すると布団の中を暖かく保ちやすくなります。また、掛け布団を増やすと寝返りが妨げられることも…。できるだけ軽く暖かいものを使いましょう。

1つでも取り入れられそうなものがあれば、ぜひお試しください★

