

すこやか。ワンポイントアドバイス

ONE POINT ADVICE



今月のお題

寝苦しい夏の夜の快眠法

真

つ青な空に太陽キラキラ、今年も夏がやってきました。夏は海、川、山でレジャーが楽しめる開放感あふれる季節ですが、夜は暑くてなかなか眠れず体もバテ気味になりがちです。そこで今回は「暑い夏の夜でもぐっすり快眠」のワンポイントアドバイス！

真夏の寝苦しい夜でも快適睡眠で夏バテ知らず。元気がいっぱい、夏の楽しい思い出をたくさん作ってくださいね。

夏が好きな20代 夏が苦手な60代

「四季の中で最も好きな季節は？」開放的でアクティブな夏が好き！と答えた方は、体力、好奇心年齢が20代かも知れません。

NHK放送文化研究所で年代別に好きな季節を調査した結果、夏の人気が最も高かったのが20代、逆に夏の人気が最低だったのが60代だったそうです。好き嫌いの理由は諸々ありますが、若年層では夏休みがあ

る、開放感がある、海や山でロマンスが生まれやすいなどの理由が背景にあるようです。また、男女とも60代になると、夏の暑さが体調にダイレクトに影響するというのが苦手の理由だそうです。ちなみに花子は若年層ではありませんが、夏が大好きです。

でも、夏が大好きとは言え連日気温が30度を超える日が続いたり、気温35℃を超える猛暑日ともなればうんざりしますよね。夜になっても気温が下がらず寝苦しい熱帯夜が続けば睡眠不足になり、体の疲れも取れずバテ気味になります。

そんな理由から、夏はだるくてヤル気が出ないから嫌い！という子供や若者も、近ごろでは少なくないようです。

暑いと眠れないのは何故？

ところで、どうして暑いと眠れなくなるのでしょうか。

実は、睡眠と体温は密接に関係しています。眠りにつく時は、体の中で熱を生み出す代謝を抑え身体を休ませるために体温を低下させます。特に脳や内臓などの深部体温が下がると眠りは深くなるため、手先、足先など末端部分から熱を放出させ深部体温を下げるように自らコントロールしているのです。高温多湿な夏の夜は寝苦しくて睡眠不足になるのは、体温が下がりにくくなるから

のです。

それならエアコンを全開にして体温を下げれば良いのでは…。

深部体温が低くなると徐々に深い眠りに入り安静状態になります。体温が低いまま眠り続けると脳や内臓の働きを低下させてしまいます。安静状態になった後は深い睡眠（ノンレム睡眠）と浅い睡眠（レム睡眠）を約90分交代で繰り返しながら徐々に体温を上げて、朝にはスッキリ起きられるようなメカニズムになっているのです。エアコンをつけっぱなしにして朝まで寝てしまうと、睡眠のメカニズムを狂わせ、体の抵抗力を弱め、肌荒れ、腰痛、関節痛、胃腸障害を引き起こすことにもなりかねません。

エアコンは寝つくまでの短時間、湿度50〜60%温度27℃前後に設定し、快眠のために上手く利用するようにしましょう。

暑い夜の快眠法

連日の暑さで深部体温の調整ができなくなってしまうたら、眠りのメカニズムを作つてあげたり、頭を冷やしたりすることで寝つきが良くなります。

●ぬる湯にゆっくり浸かる

寝る1〜2時間前に38〜40℃のお風呂に15〜20分浸かり、一度体温を上げます。お風呂から出る前にシャワーを温度40℃くらいから徐々に35℃くらいまで下げながら浴びます。

お風呂から出た後は、血流が良くなり温まった身体から熱を放散させるため急速に体温が下がるので、寝つきが良くなります。

※シャワーだけでは深部まで体温が上がらないので、お風呂に入るのが面倒な場合は40℃前後の足湯に浸かるだけでも効果的です。

●扇風機、冷却枕で頭を冷やす

扇風機の風を2〜3時間、頭周辺にあてながら寝るか、冷却した水枕や専用ジェルをタオルに巻いて枕にして寝ます。日中フル回転させた頭（脳）をクールダウンさせると、寝苦しさも解消しリラックスできます。

●ハッカ、ミントオイル

ハッカ油やペパーミントオイルを1、2滴、こめかみ、首、腕などに塗ると、メントール成分が身体に冷感作用を与えひんやり感が得られ眠りやすくなります。また、ハッカ、ミントオイルを網戸に噴霧すると、外から入ってきた風が清涼感のある風になりますよ。

「頭寒足熱」という言葉は頭を冷やして足を温めることが健康に良いとされる昔からの言い伝えですが、まさに良い眠りにつくための健康法でもあります。

今年の夏の夜は頭寒足熱を心がけて快眠！気分爽快な夏「睡眠」で元気がいっぱい夏を！

