

8 江ノ島メディカルモールニュース

<http://www.enoshima-medicalmall.com>

編集・発行 〒221-0051
神奈川県藤沢市鶴沼海岸 1-3-16
医療法人社団快晴会 広報室

夏バテ知らずの体作りを！！ その弐



暑い日が続き、寝苦しい夜にお悩みの方も多いのではないのでしょうか。暑くてなかなか寝付けない、やっと眠りについても寝返りの回数が必要以上に増えて眠りが浅くなり、なんだか体が痛いというような寝違いに似た症状も出たりすることも。十分な睡眠がとれないことにより日中の眠気がとれず、そのため食欲や活力も沸きにくくなり、集中力や体力も減退、これでは体はどんどん弱ってしまいます。翌日に疲れを残さない為にも、暑い夏こそグッスリと眠り、夏バテ知らずの健康生活を！

今回は、そんな夏の熱帯夜を快適に眠るためのワンポイントアドバイスです。

■ エアコンを上手に使って良質な睡眠を！

人間の体温は、夜寝る前ピークに達しそれ以降体温が低下します。この時に強い眠気を感じます。ところが、熱帯夜は低下するはずの体温が下がらず、また汗をかくため湿度も高くなり、なかなか寝付けなくなってしまうのです。そこで、エアコンを上手に使いましょう！！

□ 就寝前からクーラーで寝室の温度を下げおきましょう

しかし温度の下げ過ぎには注意です。先にも言ったように、眠りに入る時に体温は低下しますので、クーラーで室温を下げ過ぎると体が冷え、夏風邪の原因になってしまいます。

□ 室温は26～28℃になるよう温度設定しましょう

また、クーラーの風が直接当たらないよう配慮することも重要です。ただし、クーラーを一晩中付けておくのは望ましくありません。目覚める前に今度は体温が上昇し、そして目覚めにつながるため、クーラーで体を冷やし続けると良い目覚めが出来ず夏バテの原因を作ります。必ずタイマーをセットし、起床前には切れるようにしておきます。タイマーの目安は2～3時間が良いでしょう。

□ 扇風機を併用しましょう

体に風が当たると汗が蒸発し、高い湿度による不快感が緩和されます。これも強い風を直接体に当てるのは良くありません。風速は弱いほど良いのです。扇風機の首を振るようにし、少し上向きにセットするようにしてみてください。

他にも、竹シーツやひんやり枕など、夏用の安眠グッズたくさん出ています。自分に合った安眠グッズも使いながら快適な睡眠をとって、夏バテしない体づくりを心がけてくださいね。

