

今月のテーマ♪

※「睡眠の重要性」についてはVo.2をご覧ください。

寒さが厳しくなると、睡眠のお悩みも増えるのではないのでしょうか。
そんな冬に良い睡眠をとるための一工夫を紹介します。



冬に多くなる睡眠トラブル

冬は寒さで寝付けない、なかなか起きられない、そんな人が多いのではないのでしょうか。冬は寒さや乾燥により快適な睡眠を妨げられてしまいます。また、冬は夏に比べて日照時間も短いことから睡眠のリズムが乱れがちです。健康的にいきいき過ごすために十分な睡眠が重要なのは言うまでもありません。寒い冬の季節でも、ほんの少しの工夫で睡眠の量、質ともに充実した良い睡眠に繋げることができます。

代表的な冬の睡眠トラブル



寝付けない



何度も目が覚めてしまう



起きられない

良い睡眠に逆効果な行為

良い睡眠をとるためのカギは**深部体温**にあります。深部体温とは体の内部の温度のことです、わきの下で測る体温とは異なります。ヒトはこの深部体温が下がることによって眠気が高まるといわれています。そのため、**就寝前に深部体温が上がる、または就寝中に深部体温が下がりにくくなるような行動**は、良い睡眠を妨げてしまいます。例えば、体を温めようと眠る直前にアツアツの湯船に浸かったり、靴下を履いたまま寝るのは、良い睡眠にとっては**逆効果**です。

快適な睡眠には逆効果

就寝前



眠る直前に熱い湯舟に浸かる

温かい夜食を食べたり
お酒を飲んで体を温める

就寝中

厚着のまま眠る
(靴下を履いたまま、フリース着用など)

電気毛布をつけっぱなし

寝室の環境を整えよう



冬に良い睡眠をとるために重要なのが寝室の環境です。特に気を付けたいのが「室温」と「湿度」。**室温は20℃前後、湿度は50%前後**に保つようにしましょう。冬の寝室は**何もしなければ10度前後**と言われており、快適な睡眠には程遠い環境です。そのため、就寝前に暖房や加湿器などで部屋を暖めておくと眠りにつきやすくなります。また、起きる1時間前から室温を20度以上に維持しておくことと目覚めやすくなり、湿度もしっかり確保することでのどや鼻への負担が減り、快適な睡眠につながります。

理想の寝室イメージ



Point 室温は20度前後、湿度は50%前後に

- 掛け布団は重ねすぎず、寝返りがしやすい程度に
- 窓が近い場合はカーテンや冷気を遮断するシートなどを用いて、部屋の温度が下がりにくくなるよう工夫しましょう

※「冬の湿度管理」についてはVo.19をご覧ください。



良い睡眠は良い習慣から

寝室の環境と同じく重要なのが、寝る前や寝るときの習慣です。寒い冬でも寝る前や寝るときの環境や習慣を整えることで、快適な寝つきにつなげることができます。睡眠の1～2時間前にぬるめ（38～40℃）の湯船に浸かって深部体温を高くしておくこと、入眠に向けて深部体温が下がりやすくなります。また、就寝20～30分前に電気毛布や湯たんぽなどで布団を温めておくなども効果的です。

就寝1～2時間前



ぬるめの湯舟に浸かる

就寝20～30分前



寝室、寝具を暖める

就寝時



靴下を脱ぐ、厚着しすぎない

体を想う、まじめ川柳

起きなきやと 焦る私を 包み込む

冬の朝は、どうしてあんなにも布団から出られないのでしょうか。



編集後記

ちなみに、こたつで寝るとしても深部体温が下がらず睡眠の質の低下を招くと言われています。

お問合せ先

化学産業営業部
TEL.03-3285-1831



東京海上日動