

道民の健康情報 寒い季節の快適な睡眠のコツ

快適な睡眠は免疫力や体力を維持するために欠かせません。新型コロナウイルスに負けない体力で、元気にこの冬を乗り切る快適な睡眠のコツをお伝えします。

①眠りのメカニズム

体温は約1日の周期で1度くらいの範囲で上下しています。夕方から宵の口をピークに下がり始め、明け方にかけて徐々に上がって活動の準備を始めます。睡眠は体温のリズムと連動し体温が下がらないと眠くならない仕組みになっています。スムーズに寝つくためには、末梢血管を開いて体温を放熱させることが重要です。そのためこの季節は、寒さで手足が冷えたままだと寝つきに影響してしまいます。

②快適な睡眠のコツ

1 寝る前、お風呂にはいり体を温めましょう

末梢血管が開き手足からの放熱をスムーズにします。また軽く手足をマッサージすると効果的です。

2 寝具の工夫

せっかく体が温まっても布団に入った時にシーツ等が冷たいと血管が引き締まり放熱をさまたげてしまいます。寝具の衣替えをしましょう。

保温効果をあげる寝具の工夫は、掛布団を重ねるより、敷き寝具を暖かくする方が効果的です。暖かいシーツの素材に替えたり、綿毛布を一枚敷いてみるのもおすすめです。

3 部屋の環境

部屋の温度は、16度～19度くらいがもっとも睡眠感が良いと言う実験結果があります。湿度は50%を保つのが望ましいようです。

ちょっとしたひと手間や工夫で良い睡眠が出来ればと思います。参考にしてみてください。



【広報出版委員会 記】