

ナオリ健保 健康ニュース

今月のテーマ

「夏こそ高めよう！『睡眠力』」

熱帯夜などが続く夏場は、寝苦しい日が続き、睡眠不足になりがちです。睡眠不足は夏バテの大きな要因にもなります。寝苦しい夏を乗り切るために快眠のコツを確認し、「睡眠力」を高めましょう。

快眠＝睡眠環境＋生活習慣

睡眠には、脳を休ませたり、成長ホルモンを分泌して体の修復を行う役割があり、良質な睡眠は人体に欠かせません。睡眠不足は免疫力を低下させ、心の健康にも悪影響を与えるなど、万病のもとになります。睡眠環境を整えて、生活習慣を改善することで快眠のコツをつかみ、暑い夏を乗り切りましょう。

■睡眠環境

室温や寝具を調節して、体温を下げやすい環境を整えましょう。

- ・ エアコンは就寝の 1 時間前に 26℃に設定し、就寝前に 28℃に戻す
- ・ 壁際に扇風機を置いて空気を循環させる

■生活習慣

昼と夜とで体温差ができるよう、昼間はできるだけ体を動かしましょう。

- ・ 就寝の 3 時間前までに有酸素運動をする
- ・ 夕食は就寝の 2～3 時間前までに済ませる

おすすめ快眠テクニック

■寝具にこだわる

麻などの吸湿性に優れた清潔な寝具の方が汗を蒸発させやすく、快適に眠ることができます。

■シャワーよりもお風呂

就寝 2 時間前にゆっくり入浴することで就寝時に脳の温度が下がり、自然に眠くなります。

■就寝前の水分補給

睡眠中は大量の汗をかくため、就寝前にコップ 1 杯の常温の水で水分補給をしておきましょう。

■頭と足に温度差を

頭と足の温度差が約 4℃あるとき、最も快適に眠ることができるとされています。枕用冷却ジェルなどを利用して頭が涼しくなる工夫をしてみましょう。

■日光で体内時計を調整

朝は決まった時間に起床し、太陽の光を浴びて体内時計をリセットしましょう。また、就寝前にはテレビやスマホなどの強い光を避けて、脳を覚醒させないように注意しましょう。