



今年の夏は暑い！去年はこんなに暑くなかった…

そう感じていらっしゃる方も多いのでは？

確かに眠れないし、熱中症も怖いし…今回のテーマは  
まずは、しっかり眠りたいということで…熱帯夜のお話

日野市新町  
1-19-4  
589-5701

子供の時には窓を開けていれば夜は涼しく眠れていたのに…

熱帯夜の日数は、30年前の2倍くらいに増えています。理由は都市化の影響が考えられます。

- ①建築物・舗装道路の増大(緑地の減少)により、昼間ためられた熱が夜間に放出される
- ②冷房・証明の熱や自動車・工場などの廃熱の増大
- ③汚染物質増加による温室効果(地球温暖化現象)
- ④ビルが立ち並ぶことで郊外の涼しい空気との攪拌が起こりにくくなった

寝室をリラックスできる状態にしましょう。

暑くて眠れない夜は、エアコンを上手に使いましょう。体の中心部の体温(深部体温)を下げると眠気が強くなります。心地よく眠るには寝室の環境を、**室温26度前後、湿度は50~60%**が理想です。

寝床に入る前からエアコンなどで温度と湿度を調節し、寝付いてからも3時間くらいは理想の環境を保ちましょう。(睡眠の周期に合わせて)寝室の照度を全体で**30~100ルクス程度**の**青系や緑系などの寒色**の光が感情の高まりを静めてくれます。寝室のカーテンや布団カバーをブルーにしてもいいですね。

ぬるめのお風呂にゆっくりと入りましょう。

不眠の原因の多くはストレスによるものです、その日に溜まったストレスは寝る前に解消しましょう  
38~40℃のお湯に20~30分かると身体と心がほぐれてきます。

体の表面温度は上がるものの、手足の血行が良くなり深部の体温が下がることで

心地よく眠れるようになります。お風呂に入ることによってストレスから解放されてぐっすり眠れます

「夏はシャワーで十分！」という方も、眠る1時間くらい前のぬるめのお風呂がお勧めです。

半身浴でも効果があります。リラックスタイムになるようにラベンダーの香りなど鎮静効果があり寝付きをよくする入浴剤などを利用しましょう。

体のほてりや湿気をとる寝具を

夏の夜は温度が高い上にコップ約2杯分もの汗をかいたため、不快で寝付けなくなります。吸湿、発散性に優れた綿のタオルケット、ガーゼケット、麻などの素材もお勧めです。

また湿ったままの布団はダニやカビでいっぱいです。出来れば1週間に1回は、掛け布団だけでなく敷布団も干すようにしましょう。ダニ退治のためには中の温度が50℃を1時間保つ必要があります。

直射日光に当てられれば良いのですが素材によっては外に干せないものがありますが、布団乾燥機でも充分！  
布団を清潔にするためには、表面のごみを軽く落としたり、掃除機でダニを吸い取りましょう。「そんなに布団を干せない！」という人は毎朝、布団の表面のごみをとり、窓を開けて部屋の換気をするだけでもしましょう。

布団に入る3時間前には食べない

代謝機能が低下している睡眠中に胃腸を働かせると深く眠れません

夏はアイスクリームやビールをつい摂りすぎて胃腸は酷使されて機能も低下しています

目覚めたら朝日を浴びる

「睡眠と覚醒」のリズムを整えるもっとも簡単な方法は朝起きた時に日光を浴びること。

太陽光の持つ強い覚醒作用が脳をぱっちり目覚めさせてくれます。これで生体リズムが整い、夜の寝付きがスムーズに。昼寝は正午から午後3時半までに20~30分間に。

寝る1時間前は、ディスプレイを見ない、携帯電話でメールをしない。

チカチカした光が眠気を覚まします。睡眠ホルモンといわれているメラトニンの分泌を抑えてしまいます。

メールチェックはエスプレッソ2杯分の不眠効果があるそうです。

ぐっすり眠って酷暑を乗り越えましょう！

