蒸し暑い夜もぐっすり

夏の睡眠不足を解消

高温多湿な日本の夏。地球温暖化のせいなのか、熱帯夜になる夜が年々増えているように感じます。そこで気になるのが、寝苦しさによる睡眠不足。睡眠不足が続くと、食欲不振や疲労などの夏バテが起き、さらに夏バテから寝不足という悪循環に陥ることもあります。しっかり寝るための情報をご紹介します。

■寝苦しさの原因は？

寝つけない原因は蒸し暑さですが、蒸し暑いと、なぜ寝つけないのでしょうか？　人は、睡眠中は昼間の起きているときより体温が低くなります。これは眠るときに体から熱を逃がすことで体と脳を休息状態にするからです。この体温を下げて眠りに入るという働きが、高温多湿でうまくできなくなることが寝つけない原因です。

さらに、夏はせっかく眠れても眠りが浅くなることもあります。これは敷布団に接している屋外と冷房が効いた屋内を何回も行き来することも。そのたびに人体は必死で体温調整に努め、神経がパニック状態になり、その影響で眠れなくなることもあります。

上着を脱ぎ着するなどして、激しい温度変化から体を守ってください。

●扇風機を上手に使う

扇風機で高温多湿になった体の周囲の空気を循環させると、発汗がしやすくなり、体温も下がりやすくなります。しかし、風速が1メートル増すごとに体感温度は1度ずつさがりますから、風の当て方には注意が必要です。

体の少し上の空気を混ぜるように扇風機の向

体の部位が他の季節より高温となるため、寝返りの回数が増えるから。睡眠時間は確保できているのに寝不足という人は、この寝返りによる浅い眠りが原因かもしれません。

■蒸し暑い夜の快眠法

対策の基本は、温度と湿度のコントロール。他にも寝具の見直しや就寝時の注意点など、蒸し暑い夜もぐっすり眠るためのヒントをご紹介します。

●激しい温度変化を避ける

眠りは昼間の行動に左右されます。熱帯夜になるような日は昼間の気温も高くなり、高温の

きを調節し、風速は一番弱くして、首振りにして風を送りましょう。その日の暑苦しさや寝つきの個人差にもよりますが、タイマーを使って30分くらいしたら止まるようにしてください。

●エアコンの注意点

エアコンをつけたまま眠ると、風邪をひくなど体調を崩してしまうことも。エアコンを使うならタイマーで使用時間を制限したり、設定温度を高くするなど注意して使ってください。冷房にせず、ドライ機能だけを就寝時に使うだけでも、かなり眠りやすくなります。

●夏向きの寝具に変える

睡眠中は冬でも汗をかいていますが、夏の暑い夜はコップ2杯もの汗をかきます。シーツや布団カバーを、吸湿性と通気性に優れた麻製品などに変えると、寝苦しさは緩和されます。

特に、夏の寝苦しさは「背中が蒸れる」ことが大きく影響しますので、抱き枕を使って横向きに寝るのも効果的です。

●ぬるめのお風呂

暑いとついシャワーで済ませがちですが、ぬるめのお風呂の方がおすすめです。実は、お風呂に入ると、体の表面温度は上がるものの、体の深部の体温は下がります。入浴後は体の表面の温度も下がり、この体の表面と深部の体温低下が眠りを誘うのです。就寝の1時間ほど前に、38～40度のお風呂に20分ほど浸かってみてください。

●香りと色でリラックス

カモミールやラベンダーなど、リラックス効果のあるアロマオイルや入浴剤も利用してみてください。また、寝室の照明やカーテンなどのインテリアの色をブルーなどの寒色にすると鎮静効果が高まります。

●パジャマに着替える

最近はパジャマを着て寝る人が少なくなっているようですが、パジャマを着て寝ることも快眠法の一つです。パジャマは軽くて肌触りがよく、体を締めつけません。吸湿性や通気性に優れていますから、体温を下げるためにかいた汗を吸収して気化させます。さらに、パジャマに着替えることで「これから寝るぞ」という気持ちになります。

●スマートフォンに注意

寝る直前までスマートフォンやパソコンの画面を見ることは避けましょう。これらの画面からは「ブルーライト」という覚醒作用がある光が出ていますので、就寝の1時間以上前には使わないようにしましょう。

寝ている間にトイレに行きたくなるのが嫌で、就寝前の水分摂取を控えている人も多いと思います。しかし、大量の汗をかく夏は、水分不足になると体温調整に影響が出て、かえって夜中に起きることになりかねません。夏は就寝前でもなるべく水分摂取をしてください。