

A decorative background featuring a variety of colorful flowers in shades of blue, pink, purple, and white. A blue frog is visible in the lower right corner, and a blue leaf is in the lower left. The overall style is soft and illustrative.

6月17日号では「こころの声を聴こう」というテーマでコラムをお届けしました。

時にはこちらも…「からだの声を聴こう」！

スムーズな眠りにつくためには、脳や内臓の体温（＝深部体温）を下げるのが有効だそうです。ところが今の時季は、気温や湿度が上がるため、睡眠のトラブルが起こりがちです。日照時間が長くなる初夏は、睡眠時間が年間を通して最も短くなるという調査結果もあるそうです。

睡眠負債ということばがあるように、睡眠不足が積み重なると心身に不調を引き起こしかねません。まずは、最近の眠りの状態に、目を向けることから始めてみてはいかがでしょうか。改善したいなどいう場合は、眠る前に一度深部体温を上げる工夫を。例えば、過ごしやすくなる夜間は温かい飲み物を飲んだり、就寝一時間前にぬるめのお風呂に入ったり。足首に温かいシャワーを当てるだけでも良いそうです。上がった深部体温が徐々に下がっていく過程で心地よく眠りにつけると良いですね。

こころの支援室では、電話相談を受け付けています。必要に応じて対面カウンセリングが可能です。希望される方は、こちらにメールをください。（hoken@konan-wu.ac.jp）
件名には必ず「こころの支援室」とご記入ください。