

## 冬の快適な眠り方 ～暖めすぎは逆効果～

冬に睡眠の質が下がる大きな要因は「寒さ」です。

一般に室温が15℃以下を下回ると眠りにくくなるといわれています。

では、なぜ寒くなると、眠りにくくなるのでしょうか？



### 【気持ちよく寝付くカギは深部体温を下げること】

一日の深部体温は体内時計によって調整されており、日中は高く維持され、就寝前からはどんどん下がっていきます。

深部体温が下がると、睡眠を促すホルモンが分泌され眠気が強くなります。赤ちゃんが、眠る前に手足がポカポカ暖かくなるのは、手足から熱を放散させて、深部体温を下げているからなのです。

Q. なぜ冬は眠りにくくなるのでしょうか？

A. 「寒さで手足が冷える→手足から熱を放散できない→深部体温が下がらない→なかなか寝付けない」が起こりやすいからです。

Q. どんな対策をすれば良いのでしょうか？

A. まずは手足をはじめ体を温めることが一番です。

### 【体を温める方法って??～寒すぎても暑すぎても眠りを妨げる～】

寒いからと言って室温や寝具を温めすぎるのはNG×。眠りにつきやすいように寝具を暖かくするのは良いことですが、睡眠中も手足から熱を逃がし深部体温を下げる必要があるため、熱を逃がしにくい睡眠環境は避けましょう。具体的には、下のNGとおすすめを参考にしてください。

NG

- ✕電気毛布の付けっぱなし
- ✕靴下を履いて寝る
- ✕厚着をして寝る(フリース素材×)
- ✕暖房：一晩中20℃以上で部屋を暖めている



おすすめ

- 湯舟に浸かって体を温める(布団に入る90分前にお風呂から上がるのがお勧め)
- 寝る前に電気毛布などで布団を暖めておき布団に入ったらスイッチを切る、または1時間後に切れるようタイマーをかける
- 寝る前まで靴下を履いておき、布団に入る時には靴下は脱ぐ
- 自然に冷えていく湯たんぽを使用する

上手に睡眠環境を整えて、快眠を得られるようにしましょう