

## 夏の睡眠

夏の夜は寝苦しいもの。でも睡眠をしっかりと取らないと、体調を崩すことにもなりかねません。暑い夏の夜を快適にのりきるための「睡眠術」についてお話しします。



## ★熱帯夜は、室温や湿度を上手にコントロールしてぐっすり！

夜間の最低気温が25℃以上になる夜のことを「熱帯夜」と呼びます。寝苦しくて寝不足になり体調を崩したり夜間に熱中症にかかってしまう危険もあります。エアコンや扇風機を上手に使いながら湿度を下げる工夫をすることで、クールビズが推奨している室温28℃で快適な夏の寝室環境を作る事が出来ます。

寝室は日中に入出入りすることが少ないため、熱や湿気がこもりやすいのでまず窓や扉を開けて、クローゼット、押入れ、ベッドの下の引出しを開けて、こもっていた熱を逃がしましょう。

人間の睡眠サイクルは、寝始めの3時間をもっとも眠りが深いので、エアコンを使う場合は、タイマーを2～3時間に設定します。この時間にぐっすり眠る事が、翌日の目覚めを良くするポイントです。

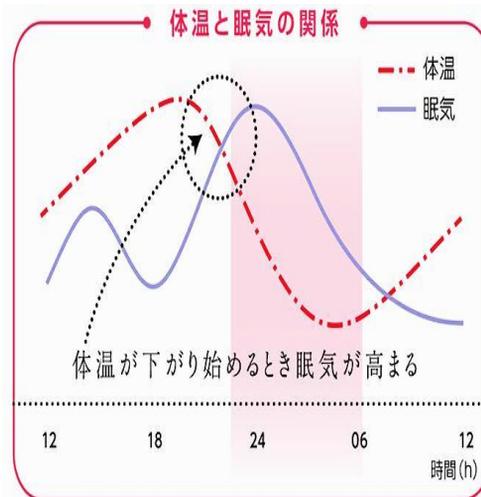
## ★身体の冷えは夏バテの原因に！

## 過度にエアコンに頼らず、本来の体温調整機能を上手に活かす！

寝苦しい夜には、エアコンに頼りがちですが、設定温度を下げ過ぎると身体を冷やし過ぎ、だるくなったり、夏バテにつながることもあります。一日の体温変化は、夕方から夜に高くなり、下がり始めた時に眠気が出てきます。そして明け方が体温が上がってくるのですが、エアコンで身体が冷えていると体温が上がりにくいいため身体が動くスイッチが入らず起床時のだるさの原因につながります。

また、人間の身体は汗をかくことで、体内の熱を逃がして体温調整をしています。身体が冷えると本来の調整機能が働かず、自律神経の乱れにつながります。同時に人間の身体の末端から熱を放出するので、手足を温める事も大切です。夏の掛け布団は寝冷え防止に腹部だけかければ良いと思い込んでいる人が多いようですが、布団を足元までかけて冷やさないと、体温調整がスムーズになります。

クールビズを家でも心がけて、身体を冷やし過ぎず、人間がもつ本来の体温調整機能を高めて夏を乗り切りましょう。



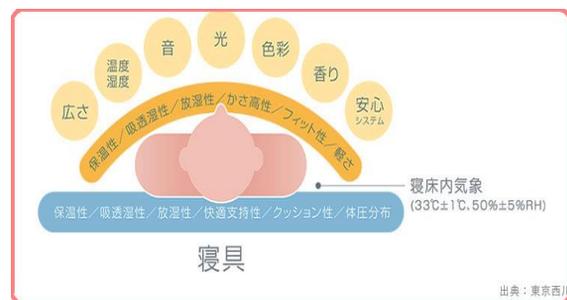
(出典「睡眠の不思議」井上昌次郎)

## ★寝具の助けを借りて、寝苦しさを解消！

蒸し暑さを解消するには、寝具を工夫する事も大きなポイントになります。

寝る時の布団の中の状態を指す「寝床内気象」は一年を通して温度は32～34℃、湿度45～55%程度がベストと考えられています。この寝床内気象になるように、季節によって洋服を衣替えるように寝具も衣替えしましょう。

夏には通気性が高く、熱を逃がすスピードが速い素材の寝具を使用しましょう。最近はタオル地のような柔らかい手触りのよい物もあり、選択肢の幅が広がっています。自分にあった寝具を選んで快適な睡眠環境を作りましょう。



出典：東京西川

東京西川 杉原桃菜さん「睡眠術」より

## ●クリニックよりのお願い●

PSGを予約された方は、原則当日キャンセルをお断りしております。キャンセル希望の場合には1週間以上前に連絡してください。CPAP使用の患者さんは使用状況に関係なく、

月1回の受診が必要です。受診予約のない方は受診予定の確認のため当院もしくは機器メーカーより連絡する場合がありますのでご了承ください。

耳鼻咽喉科・アレルギー科  
いびき・無呼吸検査治療室

むらいクリニック

〒503-0836

岐阜県大垣市大井2-44-2

TEL 0584-77-3838 Fax 0584-77-3839

予約専用TEL 0584-47-9898

http://www.murai-clinic.jp



## 夏の睡眠

夏の夜は寝苦しいもの。でも睡眠をしっかりと取らないと、体調を崩すことにもなりかねません。暑い夏の夜を快適にのりきるための「睡眠術」についてお話しします。



## ★熱帯夜は、室温や湿度を上手にコントロールしてぐっすり！

夜間の最低気温が25℃以上になる夜のことを「熱帯夜」と呼びます。寝苦しくて寝不足になり体調を崩したり夜間に熱中症にかかってしまう危険もあります。エアコンや扇風機を上手に使いながら湿度を下げる工夫をすることで、クールビズが推奨している室温28℃で快適な夏の寝室環境を作る事が出来ます。

寝室は日中に入出入りすることが少ないため、熱や湿気がこもりやすいのでまず窓や扉を開けて、クローゼット、押入れ、ベッドの下の引出しを開けて、こもっていた熱を逃がしましょう。

人間の睡眠サイクルは、寝始めの3時間がもっとも眠りが深いので、エアコンを使う場合は、タイマーを2～3時間に設定します。この時間にぐっすり眠る事が、翌日の目覚めを良くするポイントです。

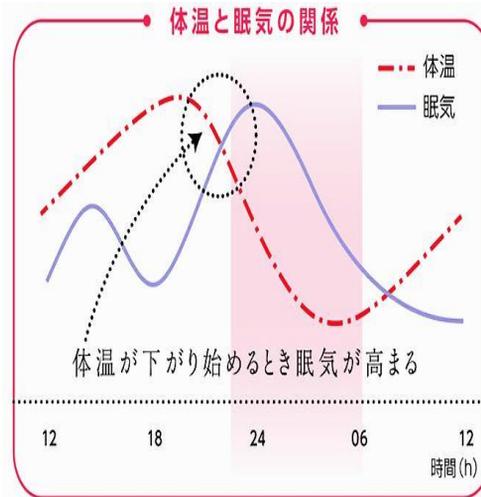
## ★身体の冷えは夏バテの原因に！

## 過度にエアコンに頼らず、本来の体温調整機能を上手に活かす！

寝苦しい夜には、エアコンに頼りがちですが、設定温度を下げ過ぎると身体を冷やし過ぎ、だるくなったり、夏バテにつながることもあります。一日の体温変化は、夕方から夜に高くなり、下がり始めた時に眠気が出てきます。そして明け方が体温が上がってくるのですが、エアコンで身体が冷えていると体温が上がりにくいいため身体が動くスイッチが入らず起床時のだるさの原因につながります。

また、人間の身体は汗をかくことで、体内の熱を逃がして体温調整をしています。身体が冷えると本来の調整機能が働かず、自律神経の乱れにつながります。同時に人間の身体の末端から熱を放出するので、手足を温める事も大切です。夏の掛け布団は寝冷え防止に腹部だけかければ良いと思い込んでいる人が多いようですが、布団を足元までかけて冷やさないと、体温調整がスムーズになります。

クールビズを家でも心がけて、身体を冷やし過ぎず、人間がもつ本来の体温調整機能を高めて夏を乗り切りましょう。



(出典「睡眠の不思議」井上昌次郎)

## ★寝具の助けを借りて、寝苦しさを解消！

蒸し暑さを解消するには、寝具を工夫する事も大きなポイントになります。

寝る時の布団の中の状態を指す「寝床内気象」は一年を通して温度は32～34℃、湿度45～55%程度がベストと考えられています。この寝床内気象になるように、季節によって洋服を衣替えるように寝具も衣替えしましょう。

夏には通気性が高く、熱を逃がすスピードが速い素材の寝具を使用しましょう。最近はタオル地のような柔らかい手触りのよい物もあり、選択肢の幅が広がっています。自分にあった寝具を選んで快適な睡眠環境を作りましょう。



出典：東京西川

東京西川 杉原桃菜さん「睡眠術」より

## ●クリニックよりのお願い●

PSGを予約された方は、原則当日キャンセルをお断りしております。キャンセル希望の場合には1週間以上前に連絡してください。CPAP使用の患者さんは使用状況に関係なく、**月1回の受診が必要**です。受診予約のない方は受診予定の確認のため当院もしくは機器メーカーより連絡する場合がありますのでご了承ください。

耳鼻咽喉科・アレルギー科  
いびき・無呼吸検査治療室

むらいクリニック

〒503-0836

岐阜県大垣市大井2-44-2

TEL 0584-77-3838 Fax 0584-77-3839

予約専用TEL 0584-47-9898

http://www.murai-clinic.jp

