



## 快適な睡眠のための寝室づくり

5月というのに、既に夏日と呼ばれる25度を超える日もあり、体が熱さになかなか慣れない季節となりました。

睡眠不足は、脳にも体にも害はあっても良いことはありません、不眠を放置すると、うつ病の発症リスクが高まります、睡眠は人が生きる上で欠かせないものです。

暑くて寝苦しい時は、就寝環境を見直してみましょう。

### ◆布団やシーツを見直す

真冬の羽毛布団から、夏の薄い肌掛け布団に変えるなど、季節や体感温度に合わせた“寝具の衣替え以外のこと”にも気を配っていますか？

羽毛布団はまだ手放せないという人は、シーツを変えてみるのも一つの方法です。

吸湿性、放湿性にも優れた綿素材などに変えてみましょう。

### ◆パジャマを見直す

就寝時に身につけるパジャマも見直してみましょう。

睡眠時にはコップ1杯分の汗をかかれています。

スウェットやTシャツ短パンで眠っている人も多いのではないのでしょうか。

実は「パジャマ」は形も素材も「快適に眠るための作り」となっており、不眠に悩む人に「パジャマの良さ」が見直されています、熱のこもりやすいスウェットやポリエステルは避け、汗を快適に吸い取ってくれる、シルクや綿素材のパジャマが有効です。

### ◆湿度や温度

冬は暖房、夏はエアコンや扇風機などの風が体に直接当たらないようにしましょう。

室内の温度は、冬は18度、夏は25度、湿度は50～60%が理想と言われています。

部屋の温度を左右するのが「湿度」。

湿度は低すぎると部屋の温度を上げることができず、乾燥から喉を傷めることに繋がります。

逆に高すぎると冬場は結露の発生に繋がり、蒸し暑さから寝苦しさが生じます。

観葉植物を用いたり、加湿器・除湿器を使うなど、寝室の湿度や温度にも目を向けてみましょう。

### ◆部屋の明かり

「真っ暗だと眠れない」または「少しでも明るいと眠れない」という方もいるでしょう。

照明をつけて眠ることで、睡眠中に分泌されるメラトニンの量が減少するとされています。

メラトニンは眠りを誘い、深い眠りを維持するためには必要です。

しかし、一切の光が無い真っ暗闇は、人は緊張や不安が高まるとされています。

目を覚ました時に周囲を認識できないため、防衛本能が働き交感神経が優位になるためのようです。太古の昔から変わらない、人の本能的な部分と言えるでしょう。

寝ている時に地震が起きたり、夜中にトイレに行く際に、明るすぎない程度の光がある方が、自身の身を守るには有益です。

人が眠るのには月明り程度の0.2～3ルクスくらいが良いと言われていますが、豆電球は9ルクス。

豆電球で天井から顔を照らすことは、明かりを感じやすく睡眠には不向きです。

寝室の出入り口に3ルクス以内の間接照明として、フットライトなどを付けてみてはいかがでしょうか。

人は、人生の3分の1を寝て過ごすと言われています。

就寝環境を整えて、良い睡眠をとり、翌日の活力へと繋げましょう。