

これでぐっすり！

監修 久留米大学学長・日本睡眠学会理事長 内村 直尚

# 冬の睡眠

冬場は手や足が冷えて寝つきづらい、布団と部屋の温度差で起きるのがつらいという方も多いのでは？

そんな寒い日でもぐっすり眠るためのポイントをご紹介します。

## 冬こそ湯船につかってぽっかぽか



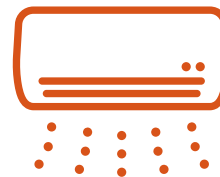
人は深部体温(体の内部の体温)が下がると、眠りやすい状態になります。手足が冷えたままだと、手足から体温が放散できず、深部体温が下がりません。

- 寝る1～2時間前に39～40℃程度のぬるめのお風呂に入ると、就寝する頃に深部体温が下がり寝つきやすくなる



極端に熱いお風呂は交感神経の活動を促し、目が覚めやすいので逆効果です。

## 室温を暖かく一定にキープ



冬の寝室は、何もしなければ10℃前後と寒くなりがちです。室温が低すぎると、血圧が上がったり、睡眠の質や寝つきが悪くなったりします。

- 室温は18℃前後が目安
- 暖房をつけっぱなしにしたくない場合はタイマー機能を使い、寝具やパジャマで温度調節を



寒さによる血圧の急上昇を防ぐため、起床1時間前に暖房がつくよう設定すると安心。

## 冬の快眠には乾燥対策も必要



湿度が低すぎると、鼻や喉が乾いて眠りの妨げになるほか、呼吸器疾患の原因にも。冬は空調を使う、使わないに関わらず空気が乾燥しやすいので要注意！

- 加湿器などを使用して、湿度は40～60%を保つ
- 洗濯物の部屋干しや観葉植物を置くことでも、やさしい加湿効果が得られる



加湿器は床より高い位置に、窓辺を避けて設置すると効果的。

### 気をつけたい習慣

以下の習慣は、寝つきの悪化や、睡眠の質の低下につながる所以要注意です。

#### 寝る直前の食事

▶就寝2時間前までに済ませる

#### スマホ

▶就寝1時間前からオフ

#### カフェイン

▶夕方以降は避ける

#### 寝酒

▶寝る前を避けて、少量にとどめる

#### 喫煙

▶なるべく早く禁煙を

コーヒー・お茶・エナジードリンクなど

短期的には寝つきを良くしますが、途中覚醒の原因に

特に喫煙歴の長い人は睡眠時無呼吸症候群のリスクが高くなります

### 眠りの質をもっと上げるには

#### 運動

日中にからだを動かし、適度な疲労を感じることで寝つきが良くなり、睡眠の質も向上します。有酸素運動や筋トレなどを、習慣的に行うことが重要です。なお就寝直前の運動は寝つきに悪影響なので避けましょう。

#### 光の環境づくり

できるだけ部屋を暗くして寝ると良い睡眠につながります。また朝は太陽の光を浴びると、体内時計がリセットされ、睡眠と覚醒のリズムが整います。

### 眠れない時は…

「寝ないといけない」というプレッシャーが、かえって睡眠の妨げになります。一旦寢床を出て、眠くなるまで暗い部屋でリラックスします。



改善しない場合は病院へ

一時的な不眠は誰にでもあり得ますが、睡眠環境や生活習慣を改善しても、寝つけない、寝ても疲れが取れない、睡眠中何度も目がさめるなどの問題が続く場合は専門家に相談しましょう。

## けんぽお知らせ板