

いきいきとした毎日をつくる 快眠テクニック



三橋 美穂 先生



みはし・みほ 快眠セラピスト・睡眠環境プランナー。講演、執筆のほか、企業の睡眠関連事業にも広く携わる。著書は『脳が若返る快眠の技術』（KADOKAWA）他多数。

皆さまのご要望にお応えしてスタートした睡眠についての連載企画。前号では、照明のコントロール法についてご紹介しました。今回は、冬、快適に眠る方法についてご紹介していきます。

STEP
4

冬の眠りを助ける 寝具とグッズ

冷気をシャットアウト

冬は寒さが刺激となり眠れな
いことがあります。寒いと重く
て厚いかげ布団をかけたたり、何
枚も重ねたりして暖かくしよう
としがちですが、これでは体が
圧迫されて血流が滞ってしま
い、かえって逆効果です。冷気
は床の方にたまりやす。マット
レスや敷布団の下にアルミシー
トを敷くことで、床からの冷気
を遮断しましょう。

部屋の乾燥対策

寝ている間の乾燥が気になる
からと、加湿器を使用したり、
濡れタオルを干したりしている
人は多いでしょう。しかし、室
温が低い状態でこれらを使用す
ると結露が生じることがありま
す。そこでおすすめなのが、マ
スクの着用です。睡眠に適した
マスクも多数販売されています
ので、それらを使用してみるの
もよいでしょう。

背中を温める

背中を温めると全身の血行が
よくなるため、快適に眠ること
ができます。毛布や保温性の高
い敷きパッドをシーツの上に敷
き、背中側を温めましょう。ウー
ルやキャメルなどの動物の毛
は、保温性が高く蒸れにくい
のでおすすめです。また電気毛布
を使用する場合は、一晚中つけ
ていると深部体温が下がらずに
眠りの質が悪くなってしまいま
す。寝る前まで温めておき、寝
る時には切りましょう。

体の冷え対策

足が冷えるからと靴下を履い
て寝ていませんか。人
は深部体温が下がるタイミング
で眠気を催しますが、この時、
手や足から放熱することによつ
て体温を下げています。靴下を
履いていると汗がたまり、か
えって冷えを招くことに。また
靴下のゴムによる締めつけは血
流を妨げる原因にもなります。
足の冷えが気になる人は、つま
先が開いているレッグウォー
マーを着用しましょう。

