

いきいきとした毎日をつくる 快眠テクニック



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、睡眠を促す日中の過ごし方についてご紹介しました。
今回は、睡眠の質を上げる入浴法についてご紹介します。

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。

STEP
6

睡眠の質を 上げる入浴法



ぬるめのお湯に 15分が基本

前回、睡眠には体温の変化が密接に関わっており、寝る前に体温を上げると寝つきがよくなることをお伝えしました。

体温は1日の中で約1度変化します。最も高くなるのはいつも入眠する時刻の5時間前です。最も低くなるのが起床の2〜3時間前です。入浴するとぐっすり眠れるのは、入浴により一時

的に上がった体温が急降下することで入眠スイッチが入るため。この落差が大きいほど、寝つきがよくなるといわれています。

睡眠の質を上げる基本の入浴法は、就寝の30分〜3時間前に、ぬるめのお湯(38〜41度)に15分ほど浸かる全身浴です。冷えやすい人はなるべく就寝の直前に、ほてりやすい人は就寝の2〜3時間前に入るようにしましょう。

冷え性なら HSP入浴法を

HSP(ヒートショックプロテイン)とは、細胞を修復するタンパク質のことで、体に熱ストレスを与えることで増加します。冷え性の人は末梢血管が十分に開かずに深部体温(体の内部の温度)が下がりにくいため、熟睡感がなく、寝起きのすつきり感がありません。HSPを増加させて冷えを改善していきましょう。

入浴法のポイントは、42度ほどの熱めのお湯に、水分補給をしながら10〜20分浸かって体温を38度まで上げ、入浴後は保

※体力が必要な入浴法なので無理は禁物です。

入浴が面倒な時は 部分浴を

温しながら汗をしっかりとかくことです。週に2回を目安に行いましょう。

入浴する気力がない時や湯船に入れない時は、手浴や足浴などの部分浴がおすすめです。ポインントは43度くらいの熱めのお湯を使用すること。手首、足首の上まで浸け、全身がぼかぼかしてくるまで10分程度を目安に行いましょう。これは入浴後に湯冷めをしてしまった場合にも有効です。手浴はストレス解消に、足浴は冷えやむくみの解消、疲労回復にも役立ちます。