

快眠の作法

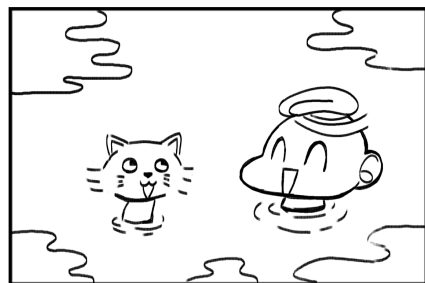
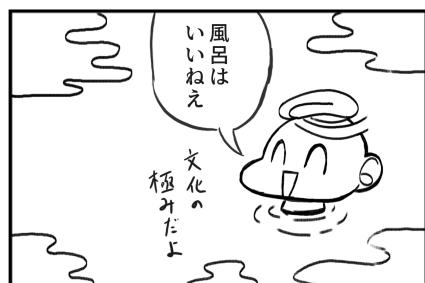
第6号
2021/05/10

Q

お風呂上りになかなか寝付けません。
寝るどれくらい前に入浴は済ますといいの？

A

深部体温がストンと下がるのは約1時間後です。
そのタイミングで寝ると睡眠の質が上がります。



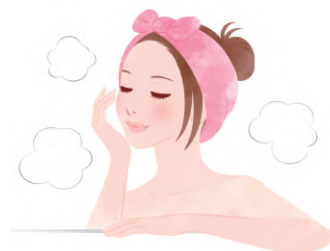
入浴後は1時間はゆっくりして 深部体温を下げて入眠しましょう

人間の体は深部体温（脳や内臓などの体の内部の温度）が下がることで、「体が寝る準備ができた」と認識し入眠に向かいます。

入浴によって引き上げられた体温は、約1時間後にストンと急激に低下します。この深部体温が下がった時が一番眠りやすくなり、ここで入眠をすると質の良い睡眠を取ることができます。

ただ、熱めのお風呂がお好みの方は、それだけ深部体温が上がるので、就寝から1時間半から2時間前に入浴を終えておくといいと思います。

また、温度を持続させる成分の入浴剤などを使われる場合は、高体温が持続するので、就寝時間を遅らせてみましょう。



※参考文献 『快眠アイデア大全』菅原洋平 株式会社翔泳社、『睡眠メソッド100』三橋美穂 三笠書房 など

編集後記 「早くお風呂に入って、早く寝なさい！」

多くの方が小さい頃、お母さんからよく言われたのではないのでしょうか？

さすがに、「早くお風呂に入って、約1時間後に寝なさい！」と、

科学的・合理的に、言われた記憶がある方は少ないでしょう。笑

あ、小さいお子様をお持ちのお母様は、ぜひ今度、言ってみてください！笑

‘超’寝具店ヌノヤ（株式会社布屋商店）代表取締役社長 布谷剛

★次回第7号は2021年5月24日からの各店舗での配布、下記の各ネットページへの掲載、また5月21日のLINE会員への配信にて、ご覧頂けます。
（‘超’寝具店ヌノヤHP、‘超’寝具店ヌノヤ楽天市場店、‘超’寝具店ヌノヤYahoo!ショッピング店、‘超’寝具店ヌノヤ本店）★次回もお楽しみに!!