

# 快眠の作法

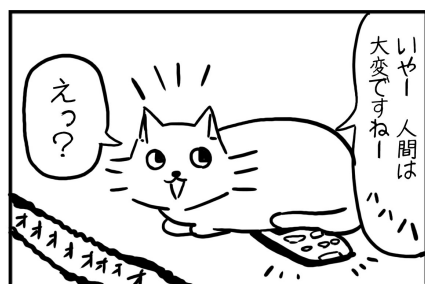
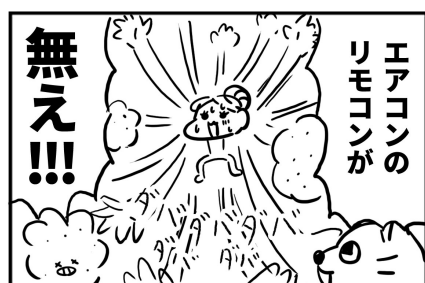
第10号  
2021/07/05

Q

暑いので、エアコンを入れたまま寝ます。  
体に悪いですか？

A

エアコンを入れたままでも大丈夫です。  
ただし、冷やしすぎには気を付けてください。

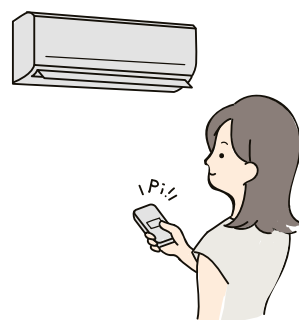


**暑い夜にエアコンを上手に使うことは、決して悪いことではありません。**

人の体は眠りに入るとき、体温を下げようとします。

しかし、お部屋の中が熱を持っていると上手く体温を下げることができず、寝付きが悪くなるのです。そのため、夏場は就寝の1時間前にエアコンを低め（25度程度）の温度設定で入れておき、十分にお部屋の中を冷やしましょう。ただし、低い温度のままで眠ると、夜中に体が冷え切ってしまいます。そうすると、体が体温を上げようとして、かえって目が覚めてしまう恐れがあります。

朝までぐっすり眠るなら、入眠後はエアコンの温度を少し高め（26～28度）にするか、タイマー設定で切ってしまうといいですよ。



※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** おかげさまで、記念すべき(?)第10号を発行できました。

「小さな習慣」(スティーブン・ガイズ著 ダイアモンド社)という名著があります。

本書で著者は、「腕立て伏せを1日1回やれ。(1回で終わられないはずだ)」と書いています。

つまり何事も、1回目(第一步)をやるのが難しく、その後は難しくないとことです。

第1号の発行を頑張ったので、後は流れて...いやいや、これからも頑張って発行します!

‘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11号は2021年7月19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7月16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!!