かんたん♪ らくらく♪ 今夜からできる♪

快眠の作法

第13号
2021/08/16

Q 就寝中の「こむら返り」ってどうして起こるの？

A 筋肉疲労や冷え、水分不足が原因で
起こりやすいとされています。

足のマッサージ、保温、水分補給などの対策を取りましょう。

「こむら返り」はふくらはぎの筋肉が痙攣して起こる現象です。**原因はいくつか考えられますが、このうち「冷え」と「水分不足」は夏場に起こりやすいものです。**
夏なのに「冷え」と聞くと不思議ですが、暑さで薄着になりやすいこと、冷房をガンガン使ってしまうことが夏の「寝冷え」につながります。さらに汗をたくさんかくので「水分不足」も重なってしまいます。
対策は、丈の短いズボンは避けて最低限の保温をすること、眠る前に水分を取っておくことです。ふくらはぎをマッサージしてから眠ることも良いですね。

※参考文献　『不眠 不眠症治療の名医が教える最高の治し方大全』講談社
『睡眠メソッド100』三橋美穂 三笠書房　など

編集後記 開催か、中止か？　有観客か、無観客か？
後付けならどのようにでも言えますが、正解は誰も分からなかったはずです。
そして、その答えは、今後、何十年か先に見えてくるのかもしれません。
ただ、正解が分からない問いだからこそ、その決定理由と決定プロセスが、
総理の口から明快に語られなかったことは、残念だったと思います。
‘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14号は2021年8月30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8月27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!!

発行：‘超’寝具店ヌノヤ（株式会社布屋商店）/ 富山県高岡市御旅屋町95 / 本社電話番号（0766）21-0632