

快眠の作法

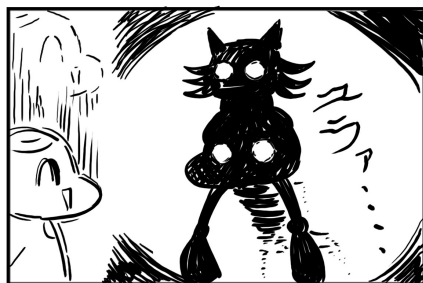
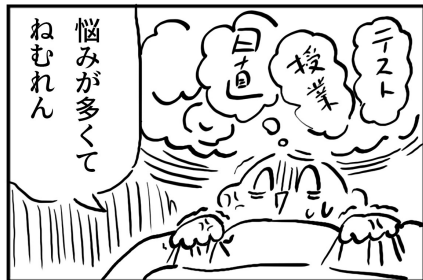
第27号
2022/02/28

Q

考え事が止まらなくてなかなか眠れない…
そんな時はどうしたらいいの？

A

脳の温度が高いと考え事が止まらないので
保冷剤などで脳の温度を下げてください。



保冷剤などで脳の温度を下げ 考え事をストップさせましょう

就寝時に考え事をするのは、脳の温度（深部体温）が高いことが要因です。脳の温度が上がっていると、脳を覚醒させるノルアドレナリンという物質が減らなくなり、不安感や焦燥感を感じて考え事が止まらなくなります。

人間の体は深部体温が下がることで、「体が寝る準備ができた」と認識し入眠に向かいます。

そのため、眠れないときなどは保冷剤などを使って脳の温度を下げたり、考え事をストップさせるのが効果的

です。冷凍しても柔らかい保冷剤や乾いたタオルに軽く霧吹きをして冷凍したものを巻いて、耳から上を冷やして深部体温を下げましょう。



編集後記

受け身の気持ちで臨むと辛いことも、

逆に、自分から立ち向かおう！と思うと、意外と大したことはなかったりしますね。

私にとって、その1つが「胃カメラ」。笑

「喉からカメラを押し込まれる！」と考えるよりは、

「こっちからカメラを飲み込んでやるぜ！」という気持ちで、昨日、無事、検査を終えました。まあ確かに、「胃カメラ」ごときで、大のオトナが何を言っているんだ、って感じですが。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