かんたん♪ らくらく♪ 今夜からできる♪

快眠の作法

第28号
2022/03/14

Q 花粉症の時期は鼻づまりで寝つきが悪くなります。どうにかして改善する方法はない？

A 鼻が詰まっている時は脳の熱が逃げていないから。氷枕や保冷剤などで頭を冷やすと解消されます。

氷枕や保冷剤などで脳を冷やして鼻づまりを解消しましょう

花粉症の方には辛い季節になってきて、鼻づまりでなかなか寝つけないというお悩みはありませんか？

前号でも紹介しましたが、深く質の良い睡眠を取るためには深部体温を下げてやる必要があります。

鼻呼吸には脳を冷却するという機能があり、花粉症やアレルギー性鼻炎で、鼻呼吸が阻害されると、大脳の温度が下がりにくくなり、睡眠が浅くなります。この場合は、氷枕や保冷剤などで十分頭を冷やしてやることで、鼻は抜けるようになり鼻づまりが解消されます。鼻炎が改善されたら、ロテープなどで鼻呼吸を促し、本来の機能に戻しましょう。

※参考文献　『快眠アイデア大全』菅原洋平 株式会社翔泳社　など

編集後記

「知る」と、「やる」とは、大違いということを痛感させられます。
例えば今号の、「花粉症による鼻づまりには、氷枕が良い」と知ったからといって、
それを実際に実行する人は、私も含め、極めて少数派だろうと、容易に想像できますね。
そして、「鼻づまりに、何か良い方法はないか？」と、新たな情報を探すことでしょう。
「知る」ことを重要に考えがちですが、もしかすると、「やる」ことの方が難しいのかもしれません。

‘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29号は2022年3月28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3月25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