

かんたん♪ らくらく♪ 今夜からできる♪

映眠の作法

第36号 2022/07/04



猛暑で寝苦しいのだけど、 何℃くらいだと快適に眠れるの?

Α

室温は 25℃~ 26℃くらいが良いですが、 湿度の高さにも気を付けてください。







日本の夏が寝苦しい原因は室温だけでなく湿度の高さが関係しています。

今年も寝苦しく感じる季節がやってきましたね。人の体 は眠るときに体温を下げる必要があるので、暑い夜はど うしても寝苦しくなってしまいます。

人が快適に眠るための室温は季節によって異なりますが、 夏だとだいたい 25℃~ 26℃くらいが良いとされます。

この時、つい気温ばかり気にしてしまいますが、日本の 夏が寝苦しいと感じる理由は湿度の高さです。気温が高 くても湿度が低ければ寝苦しさは緩和するでしょう。

人が快適に眠れる湿度は 50%前後とされているので、 エアコンなどを使う際はぜひ除 湿機能を活用してみてください。



※参考文献 『成功する人ほどよく寝ている』前野博之 講談社 など



★次回第 37 号は 2022 年 7 月 18 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 15 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 Yahool ショッピング店、 '超' 寝具店ヌノヤ本店) ★次回もお楽しみに!!