

快眠の作法

Q

暑い夜は汗だくになって目が覚めてしまう。
気持ち良く眠る方法ってある？

A

吸水性、吸湿性のあるパジャマを
使ってみてください。



※18号参照

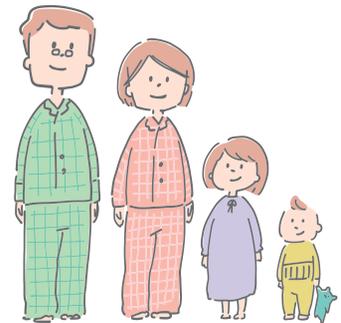


オススメは綿のガーゼ生地や麻の
パジャマを着て眠ることで。

暑い夜が続く日々…朝方に目が覚めたらパジャマも布団も寝汗でベッタリ、そんな不快な経験したことはあるのではないのでしょうか。

もともと人は、寝ている間に大量の汗をかくことで体温調節を行っています。それが夏になるとより大量の汗をかいてしまい、ベタつきによる不快感で夜中に目が覚めてしまう原因になります。

寝汗の不快感を解消するには、汗を吸収してくれるパジャマ、綿や麻素材がお勧めです。特に綿のガーゼ生地は通気性もあるので汗を発散しやすく、麻は放湿性もあるので寝汗の不快感を軽減してくれます。



編集後記

8月10日現在、日本のコロナ新規感染者数は、世界的にも多くなっていますが、その要因の一つとして、これまで日本の感染者数が抑えられてきたからという説があります。つまりは、集団免疫ということでしょう。国民が感染拡大させないよう、必死で努力してきて皮肉なものが、今回の第7波以降、コロナが収束に向かうことを期待したいですね。

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