

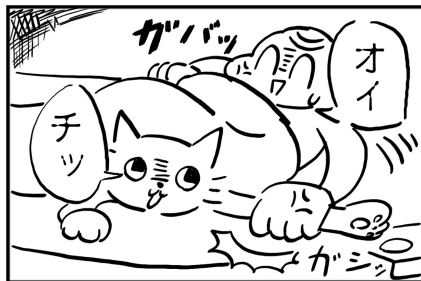
# 快眠の作法

Q

寒いのが苦手だから電気毛布を使っているけど何か注意点がある？

A

寝具を温めるために保温器具を使うのは○でもベッドに入る前にスイッチは切りましょう。



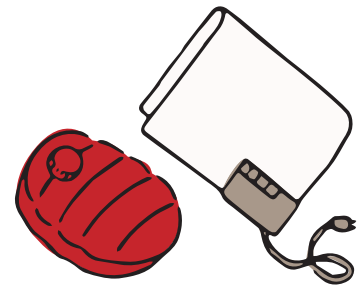
## 保温器具をずっと使い続けるのはスムーズな入眠を妨げます

最近ではめっきりと寒くなりベッドの中も温めておきたいという方が多いのではないのでしょうか。

ここで気を付けてもらいたいのが、電気毛布や湯たんぼなどの保温器具の使い方です。

深部体温が下がることによってスムーズに入眠することができますが、保温器具などで温めたままだと深部体温が下がらず寝つきが悪くなるので、保温器具のスイッチはベッドに入る前に切るようにしましょう。

湯たんぼなどの自然と温度が下がる器具であっても、ベッド内での寝返りの邪魔になるため取り除いて寝るようにしましょう。



※参考文献 『最強の睡眠』 西川ユカコ SB Creative など

**編集後記** 今年も残り1ヶ月半となり、新語・流行語大賞がノミネートされました。

その中でも思わず笑ってしまうのが、「知らんけど...」

会話を盛り上げようと、勢い余って言っちゃった後の反省の意も理解すると、

その人のサービス精神旺盛な人柄が感じられて笑えます。

暗い話題も少なくなかった2022年ですが、来年は明るい年になるでしょう！「知らんけど...」

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