

快眠の作法

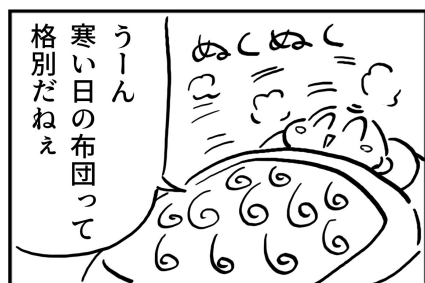
第49号
2023/01/02

Q

眠ると手足があったかくなるのはどうして？

A

深部体温を下げるために、手足から熱を逃がしているのです。



人は睡眠時に放熱を行うので、皮膚表面があったかくなります。

眠っている赤ちゃんの手足を触ってみると、あったかく感じたことはないですか？

そのことから、人は眠ると体温が上がるイメージがありますが、実際は深部体温（脳や内臓などの体の内部の温度）が下がります。ではどうして手足はあったかくなるのでしょうか。

人の体は深部体温を下げるために皮膚から熱を発散する機能があるので、体の表面、特に放熱しやすい手足の温度が上がるのです。ちなみに冷え性の方は手足が冷たく、熱を発散しにくいので、お風呂で手足を十分にあっためてから眠りにつくといいでしょう。



編集後記

あけましておめでとうございます。

輝かしい2023年は、昨年のサッカーワールドカップ、AbemaTVでの解説でも楽しませてくれた本田圭佑さんのツイートからスタートさせて下さい。

「どこまで行けるかどうかはどこまで行きたいと思うかにかかっている。」(2022年12月15日)

このツイートを新年に置き換えると、

「どんな一年になるかどうかはどんな一年にしたいと思うかにかかっている。」でしょうか。

本年も快眠の作法、並びに「超」寝具店ヌノヤをご愛顧賜りますようお願い申し上げます。

「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