

快眠の作法

Q

手足が冷えて靴下が欠かせないんだけど、靴下を履いたまま寝てもいいの？

A

履いて寝るのはNG。運動やマッサージを日頃からして手足の血流をよくしましょう。



質の良い睡眠のためには靴下を脱いで布団に入りましょう

冷え性でなかなか眠れず寝る時も靴下を履いて寝ている話をよく聞きます。冷え性というのは手足などの末梢血管が収縮していて、熱放散が起こらない症状です。そのため靴下で足を温めて末梢血管を広げ、血行を良くするという非常に理にかなっている方法です。しかし靴下を履いたままだと足からの熱放散が妨げられてしまい、「深部体温が下がりにくい」ことを意味し「眠りの質の悪化」にダイレクトにつながります。

靴下は一時的な着用にとどめるか、日頃から運動やマッサージなどをして手足の血流をよくするようにしましょう。



※参考文献 『スタンフォード式最高の睡眠』西野 精治 サンマーク出版など

快眠の作法バックナンバーはこちらから検索で見ることができます

ヌノヤ 快眠の作法 検索