

# 快眠の作法

Q

寝苦しくてなかなか眠れない  
夏はどうしたら寝付きやすくなる？

A

いつもの生活をほんの少し変えるだけで  
寝つきがよくなります。



## 夏場は熱めのお風呂はNG ぬるま湯でリラックスしましょう

通常、深部体温が下がることで眠りやすくなりますが、夏は室温や湿度が高く深部体温が下がらないため寝苦しさを覚えるのです。

通常時であれば就寝1～2時間前に入浴しておくことで寝つきが良くなります。入浴することで深部体温が一時的に上がり、そこから徐々に下がって眠気につながるためです。しかし熱い風呂は交感神経を刺激し、眠りにくくなる原因になるので、夏場はぬるま湯にしましょう。

38℃くらいのぬるま湯に20分程度ゆっくり浸かることで副交感神経が優位になり、睡眠の質が高まりやすくなります。



編集後記 私事、約1ヶ月前から取り組んでいるのが、週1回の16時間断食。

ご存知の方も多いと思いますが、「オートファジー」が活性化し、細胞を元気に保てるそうです。

そして、この16時間断食のポイントは、やはり睡眠。

16時間を分解すると、8時間の睡眠+寝る前の4時間+起きてからの4時間ですね。

8時間の睡眠が取れないと、寝る前と起きてからの時間が長くなり、なかなかキツイ。

8時間の快眠で、この暑い夏も元気に乗り切りたいものです。

‘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