

快眠の作法

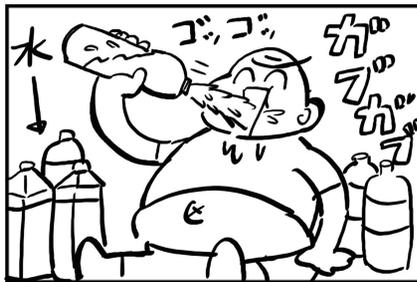
第65号
2023/08/14

Q

朝起きたらなんだかだるくて頭痛もする…
寝起きなのに、この症状は何？

A

熱中症の可能性があります。
対策をしっかりと取って寝るようにしましょう。



意外にも熱中症の約4割が 夜間の睡眠中に発症しています

熱中症は気温の高い昼間や屋外だけでなく、室内でも起こることはご存知でしょうか。意外にも熱中症の約4割は夜間に発症しています。日中に蒸し暑く、体から水分や塩分が失われていると、既に運動能力や体温調節機能が低下した状態になっています。そして、睡眠中は水分が補給されず、呼吸や汗で水分が排出されるのみとなるので脱水症状になりやすく、睡眠中の熱中症に繋がりがやすいというわけです。睡眠中の熱中症対策として、室温を28℃以下に保つようにエアコンや扇風機を適度に使い、寝る前と起床後少なくともコップ1杯ずつの水分補給をするようにしましょう。



編集後記

猛暑日が続きますが、皆様お変わりございませんか？

元来、夏が大好きな私ですが、さすがにこの暑さは堪えます。

しかしながら、暑い日に食べるかき氷、そして花火の音はやっぱり最高！

残された夏、暑さに疲弊せず、この時期ならではの楽しみを味わいたいと思います。

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