

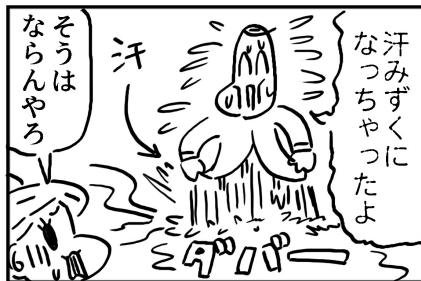
快眠の作法

Q

寒い季節はフリース部屋着を愛用中だけどこのまま寝ても問題ない？

A

熱がこもり汗をかいても吸収しにくいのでフリース素材はパジャマに向いていません



フリースは部屋着としてはOK 寝る時は綿素材を着用しましょう

寒さ対策として、就寝時にもさまざまな対策をしている人も多いのではないのでしょうか。しかしその対策が快眠を妨げる原因になっている場合もあります。

冬の部屋着として定番になっているフリース。実はこれも気を付けなければ快眠を妨げる原因になります。

化繊のフリースは部屋着としては問題ありませんが、通気性が悪く、パジャマとして使用していると熱がこもって、たくさん汗をかきます。フリース素材は吸湿性が悪く汗をかいても吸収しないので、かえって体が冷えてしまうのです。睡眠時には綿などの通気性が良く、汗をしっかりと吸ってくれる素材をパジャマとして着用するようにしましょう。



編集後記

朝、目覚めても、どうも疲れが取れない…。

それは日中のマルチタスク、つまり『〇〇しながら、〇〇する』が原因かもしれません。

食事しながら、YouTubeを見て、会話もしつつ、LINEの返信…みたいな(笑)

さすがにこれでは、脳が疲れてしまうのも無理ありません。(笑)

私が毎夜、行っているのは10分間、呼吸だけに集中する瞑想。驚くほど頭がスッキリします。

‘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