

快眠の作法

Q

靴下を履いたまま寝るのはダメって聞いたけど足が冷たいので履いて寝たいです。ダメですか？

A

どうしても靴下を履きたい時はコットンや羊毛など、天然素材で作られた靴下をオススメします。



天然素材の靴下は適度な保温性と通気性があるので、足の冷えを防いでくれます

就寝中の靴下は、体の放熱を妨げ睡眠の質を下げる原因となります。さらに靴下による締め付けは血行を悪くし、足の冷えが悪化する原因にもなるのです。

質の良い睡眠のためには靴下は寝る直前に脱ぐのがベストですが、足先の冷えが辛くて眠れない方は多くいらっしゃるでしょう。

どうしても靴下を履いて眠りたい方には、コットンや羊毛などの天然素材で作られた靴下をお勧めします。これらは適度な保温性と通気性があるので、足先の冷えを防ぎつつ体の放熱を邪魔しません。

また、睡眠中に足を圧迫しない緩めの靴下もありますので、一度探してみてくださいね。



編集後記 つい先日、年が明けたと思ったら、早くも2月になりました。

私事、知人の誘いで、今年からの習慣にするのが、晦日詣（ミソカモウデ）。

毎月一度、月末辺りに、その月の感謝を伝えに、神社へお参りに行くことだそうです。

年に一度、初詣だけ、何かの願いに行くのは調子が良過ぎることのようです。（笑）

確かに1月を振り返っても、日々、感謝することが多数ありました。

毎月の晦日詣で、その月を振り返りつつ、日々大切に、過ごしていきたいと思います。

‘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