

快眠の作法

Q

仕事などで入浴時間が遅くなる日があるのですが睡眠にはなにか影響があるのですか？

A

入浴後はしばらく深部体温が高くなるため下がるまで寝付きにくくなる場合があります。



入浴後は1時間はゆっくりして深部体温を下げて入眠しましょう

夜の入浴は1日の疲れや汚れをリフレッシュしてくれます。『身体の芯まで温まる』という表現がありますが、実際に入浴中は体内の臓器などの体温も上昇します。これを『深部体温』といいます。実はこの深部体温が下がることで脳が「身体が寝る準備ができた」と認識し入眠に向かうのです。

深部体温が下がるタイミングは入浴後の約1時間後とされているので、質の良い睡眠をとるには逆算して就寝の1時間ほど前に入浴をするのがおすすめです。

もし入浴時間が遅くなってしまう場合は、普段よりぬるめのお湯に浸かるなど深部体温を上げすぎない工夫をするのが良いと思われます。



編集後記

7月3日、20年振りに新紙幣が発行されました。

新一万円札が渋沢栄一、新五千円札が津田梅子、新千円札が北里柴三郎です。

サイズはそれぞれ、これまでのものと変化ありませんが、偽造防止のため、世界で初めて「3Dホログラム」を取り入れ、角度によって肖像が回転するそうで興味深いですね。

とはいえ近年、キャッシュレス化が進んでいますから、手にする機会はいつ頃でしょうか？

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