

快眠の作法

Q

最近気温が高すぎて熱中症が怖いので
エアコンをつけっぱなしで寝てもいいですか？

A

エアコンを入れたままでも大丈夫ですが
身体を冷やしすぎないように注意しましょう。



暑い夜にエアコンを上手に使うことは、決して悪いことではありません。

人間の身体は深部体温が下がることで入眠へと向かいますが、熱帯夜などで部屋内に熱が籠っていると上手く体温を下げられず、快適な入眠の妨げとなってしまいます。近年は危険な猛暑日が多く熱中症のリスクが高くなることもあり、入眠前にエアコンで室温を十分に下げしておくことは夏場における快適な睡眠の重要なカギとなります。ただし、体を冷やしすぎると、身体が体温を上げるよう働き、かえって目が覚めてしまう恐れがあり、夏風邪などの原因ともなってしまいますので、寝る直前には温度設定を少し高め(26～28℃程度)にする、入眠後に切れるようにタイマー設定するなどの工夫をし、上手くエアコンと付き合って猛暑を乗り切りましょう。



編集後記 おかげ様で快眠の作法、第90号の発行となりました。

これまでの発行に関わってくれた全てのスタッフに感謝します！
『続けりゃいいってもんじゃないだろ…』『それより中身が問題じゃない?』と、思われるかもしれませんが、つかみどころのない【中身】というものより、数値化できる発行数にはこだわって、今後も続けていきたいと考えています。今後とも御愛読頂き、皆様の快眠生活に少しでもお役立ちできれば幸いです。

‘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