

快眠の作法

Q

花粉症気味で鼻詰まりがひどいため寝つきが悪いのですがどうすれば解決しますか？

A

鼻呼吸ができないと脳が冷却されにくくなるので保冷材や氷枕などで頭を冷やしましょう。



氷枕や保冷剤などで脳を冷やして鼻詰まりを解消しましょう

いよいよ花粉症の季節となり鼻詰まりや目のかゆみによる寝付きの悪化に悩まされる方は多いと思われます。たびたび本誌でも触れている通り質のいい睡眠を取るためには深部体温を下げる必要がありますが、鼻呼吸には脳を冷却する働きがあるため、花粉症による鼻詰まりで呼吸が阻害されると大脳の温度が下がりにくくなり、結果として睡眠が浅くなります。

花粉症で眠れないという時はタオルにくるんだ保冷材や氷枕で頭部や小鼻を冷やすことで脳の温度を下げると同時に、ある程度炎症を抑制できるため鼻詰まりを軽減することができます。この季節は冷やすものを冷凍庫に常備しておくとお過ごしやすくなりますよ。



編集後記

業の友人達の集まりで、久しぶりに京都へ行ってきました。

敦賀への新幹線は初めてでしたが、新高岡～京都がたったの2時間です。

敦賀～京都間、ゴトンゴトンと乗る、昔ながらのサンダーバードも良いのですが、揺れも少なくトイレも綺麗な北陸新幹線は、なんとも快適です。

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