

快眠の作法

Q

精神的に落ち着かなくてなかなか眠れない場合はどうしたら眠れるようになりますか？

A

重い布団を使用することによる適度な圧迫感により寝つきが良くなる場合があります。



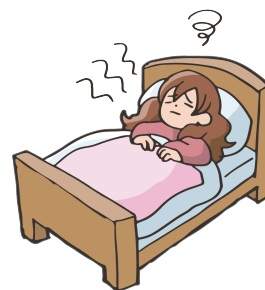
体重や体質に合った布団を選ぶのが良い睡眠のポイントです

日々のストレスなどで気分が落ち着かなく、なかなか眠れないという方は「コルチゾール」というストレスホルモンが影響している可能性があります。

「コルチゾール」は幸せホルモンの「セロトニン」が増加することで抑えられますが、「セロトニン」は重い布団を使用することにより適度な圧迫感を得ることで分泌が促されることが近年の研究により判明しています。

通常の布団より重量を増した「ウェイトブランケット」と呼ばれる布団や毛布もありますので不眠に悩まされる方はお試しください。

ただし、圧迫感が苦手だったり呼吸不全のある方は逆効果になりますのでご自分の体質に合わせてご検討ください。



快眠の作法バックナンバーはこちらから検索で見ることができます

ヌノヤ 快眠の作法 検索