

# 快眠の作法

Q

室温がそこまで高くないのに暑くて寝苦しいと感じるのはどうして？

A

暑くて寝苦しいと感じる原因は室温のほかに湿度もまた大きく関わっています。



日本の夏が寝苦しい原因は室温だけでなく湿度の高さが関係しています。

人が快適に眠るための室温は夏だとだいたい25℃～26℃くらいが良いとされます。しかし、室温が上記の値であっても寝苦しいと感じる場合は部屋の湿度が高すぎるのが原因である場合があります。

人が快適に眠れる湿度は50%前後とされているので、エアコンの除湿機能などを活用し、快適な睡眠環境になるよう調整してみてください。



## 編集後記

ある社長がこんなことを言っておられます。

『国の施策は、国という組織を弱くする選択ばかりしている…』と。

政治家は選挙で勝たねばなりませんから、国民に優しい施策になるのでしょうか。

しかし、そのツケが、政治家だけでなく、我々国民にも回ってきているのかもしれない。

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