

快眠の作法

第118号
2025/8/29

Q

汗をかきやすい体質なのですが
夏場に適したパジャマはありますか？

A

綿や麻などの通気性、吸湿性に優れた素材の
パジャマをお試してください。

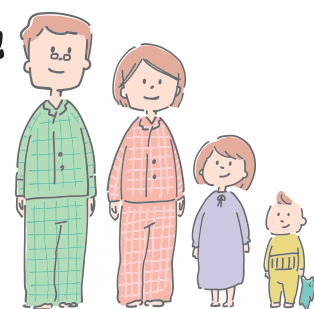


**綿のガーゼ素材はとくに吸湿性に
優れるのでオススメです。**

今の季節は特にですが、朝起きると寝汗で
布団や衣服がビショビショという経験がある
方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

睡眠時の汗は体温調節に欠かせないもので
すが、量が過ぎればベタつきによる不快感で
かえって安眠を妨げる原因となります。

寝汗の不快感を軽減するには**通気性、吸湿
性に優れる綿のガーゼ生地
や麻のパジャマがオススメ
です。**



編集後記

6月の市長選で初当選した富山県高岡市の出町市長が、
自らの公約の実現を推進する部署として「チェンジ推進課」を新たに設置されたそうです。
出町市長には、スピーディーな意思決定と実行力に期待します。
完全な状態で意思決定できないことも多いでしょうから、『やってみなはれ』で応援します。

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