

快眠の作法

第127号
2026/1/9

Q

睡眠中は深部体温が下がるはずなのに
手足が温くなるのはなぜ？

A

深部体温を下げるために、手足から熱を
逃がしているのです。

**人は睡眠時に放熱を行うので、皮膚
表面があたたかくなります。**

人は夜になると深部体温が下がって体が眠
る準備に入るといのはたびたびお伝えして
いる通りですが、手足は睡眠の際にはかえっ
て暖かくなります。これは深部体温を皮膚か
ら放熱する際、特に効率に優れるのが末端
の手足であるためです。

冷え性で手足が冷たく眠れないという方はこ
の放熱機能が低下している
ためですので、寝る前にお
湯などで温めてから眠りに
つくのがおすすめです。



編集後記

あけましておめでとうございます。

ご家族皆様のんびりと、楽しいお正月をお過ごしだったことでしょう。
物価高や外交問題、自然災害等、懸念されることも少なくありませんが、
2026年、明るく元気に、素晴らしい一年を築いていきたいものです。
弊社、1月9日（金）には、16店舗目となる富山豊田店もオープンします。
本年も、【快眠の作法】並びに、【‘超’寝具店ヌノヤ】をご愛顧下さいませ。

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

★次回第128号は2026年1月23日から下記の各ネットページへの掲載、またLINE会員への配信にて、ご覧頂けます。★次回もお楽しみに!!
（‘超’寝具店ヌノヤ HP、‘超’寝具店ヌノヤ楽天市場店、‘超’寝具店ヌノヤ Yahoo! ショッピング店、‘超’寝具店ヌノヤ本店）