

# 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  
手足が温かくなるのはなぜ？

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う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。物価高やら外交問題、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)