

快眠の作法

第 142 号
2026/8/7

Q

朝起きた時にだるさと頭痛を感じるのですが
睡眠中に熱中症になることもあるのですか？

A

実は熱中症の約 4 割は睡眠中に発症するとも
言われていますので、睡眠前にしっかりと対策を。



夜間こそしっかりと気温の調整と水分の管理を徹底しましょう！

熱中症といえば昼間の気温や日光により引き起こされるものというイメージが強いですが、実は意外にも熱中症の約 4 割は夜間の睡眠時に発症します。睡眠時は水分補給ができず、呼吸や発汗で水分を消費してしまうため脱水症状になりやすく熱中症に繋がるというわけです。防止策としては**室温を 28℃以下に保つようエアコンや扇風機を適度に使い、寝る前と起床後にそれぞれコップ 1 杯程度の水分補給をするように**しましょう。



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