

快眠の作法

第143号
2026/8/21

Q

水分をとっているのに夏バテ気味なのですが
予防する方法はありますか？

A

就寝時の発汗による自律神経の疲労を抑えるため
エアコンを切らずに就寝しましょう。



暑くて寝汗をかくと、寝ている間も自律神経を酷使し続けます

「夏バテ」とは簡単に言えば暑さによる神経の疲労からくる自律神経失調症の事です。

自律神経は体温調節をはじめ様々な身体機能の調節を司っており、疲労により機能が低下すると体調が一気に崩れる危険性も。

睡眠時の発汗にも自律神経の運動が関わっており、発汗が続くとその分神経の疲労も蓄積されます。発汗を適度に抑えるため、夏場の就寝時はエアコンを適切な温度で付けたまま寝るのを心がけましょう。



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