



健康人で行こう！

あんみん

安眠は健康の基本！

温かく眠るための3つのポイント



11月7日は立冬、そろそろ「寝具」も冬支度をしておきたいものですね。日々の安眠は健康にとってとても重要なことですが、冬場は寒くてなかなか寝つけなかったり、また、寝汗をかいて体が冷えてしまったなどの経験もあるのではないのでしょうか？

そこで今回は、意外と知られていない温かく快適に眠るための3つのポイントをご紹介します。

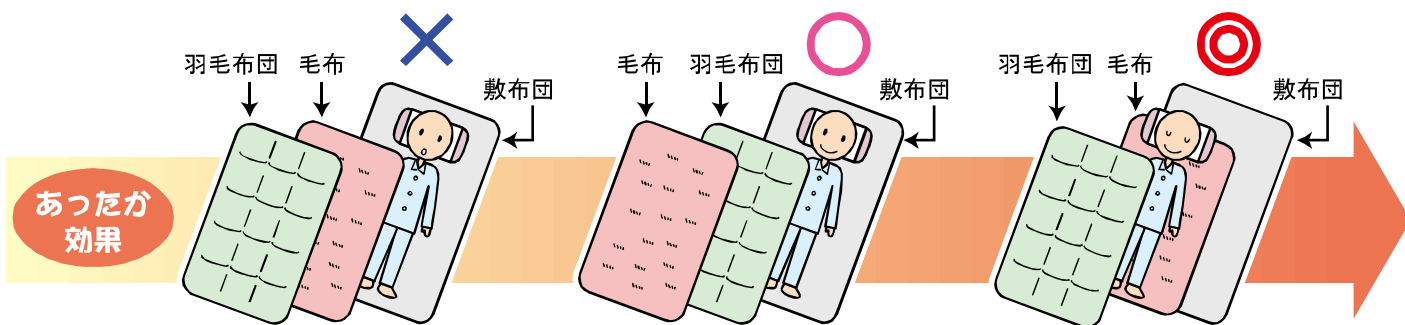
POINT 1 パジャマの選び方

寒い冬はパジャマの上に重ね着をしくなりますが、これはスムーズな寝返りを妨げるためあまりおすすめできません。寝返りには眠りのリズムを整えるほか、筋肉の疲れを解消したり、背骨や腰のゆがみを調節するといった働きもありますので、適度に寝返りができないと体の不調を引き起こしてしまいます。また、厚着をすると汗や熱が発散されにくくなり寝汗の原因にもなってしまいます。そのため、パジャマはしっかり汗を吸って湿度や温度の調節ができる「綿」や「ウール素材」のものがおすすめです。



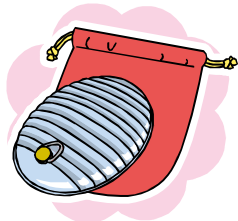
POINT 2 寝具の重ね方

布団の重ね方によっても温かさが違ってきます。例えば、「羽毛布団」は人の体温が伝わると中の羽毛が膨らみ、空気の層ができることで温かが増すため、体の上に直接掛けるのが良いとされています。また、羽毛布団の上に軽めの毛布やタオルケットを掛けると、羽毛の熱が外に逃げないためより温かくなります。さらに、毛布を敷き布団の上に敷くと保温性が高まりますので、寒さが厳しくなったらいろいろな重ね方をして調節してみましょう。また、ベッドを使用していたり、1つの布団に2人で寝ている場合は、掛け布団がずれ落ちたり肩口から冷気が入りやすかったりするため、大きめの掛け布団を選ぶと安心でしょう。



POINT 3 布団の温度

就寝前に寝具をあらかじめ温めておくと、布団に入った時にヒヤッとせずスムーズに入眠できます。ただし、睡眠中は自然に体温調節できることが重要です。例えば、電気毛布で温めたのであれば布団に入る時は電源を切っておきましょう。また、湯たんぽを使って温める場合は、あらかじめ布団の中心部に置いて温めておき、布団に入ってから足元に置くと温かく眠ることができるでしょう。



ただし、湯たんぽなどの就寝中の暖房器具は「低温やけど」を引き起こしますので、皮膚の同じ部分に当て続けないように注意しましょう。

クイズのこたえ

2 4人に1人は生えない

親知らずが全く生えてこない方は、4人に1人くらいの割合だと言われています。ただし、生えていないと思っても、歯ぐきの中で横向きに生えて他の歯を圧迫しているケースもありますので、もし奥歯に違和感を覚えているといった方はご相談ください。