

蒸し暑くて眠れない！ 何度も目が覚める！ でもエアコンは苦手…。そんな困った夏の眠りをぐっすり睡眠に変えるには？！

そもそも夏に寝苦しいのは、高温多湿のため体温調節がうまくいかないからです。



- ① 眠るときは自然に手や足が温くなる
- ② 手足から熱を逃がすことで体内の温度を下げ、体と脳を休息状態にする
- ③ このとき自然に眠たくなる

体温は、日中は高く、睡眠中は低くなります。眠るとき手足の皮膚温が上昇→そこから体内の熱が逃げる→体温（深部体温）が低下→眠気が訪れる。このプロセスがスムーズにいったら初めて快眠が得られるわけです。眠りは体温の変化と連動しています。

ところが、夏は気温と湿度が高く、汗も蒸発しにくくなります。体温低下がうまくいかないので、スーッと眠りに落ちていきません。だからこそ、この時期は寝室や寝具を眠りやすく整える必要があるのです。快眠を妨げる要因は他にもあります。ストレスが多かったり、寝る直前までパソコンやスマホに熱中したりしていると、交感神経が優位になって、なかなか眠りモードに入っていくけません。冷え症の人も寝つきが悪くなりがちです。手足が冷たく、熱を逃がすのが下手なので、体温が下がりにくいのです。以下の「あなたの眠りチェック」に当てはまる人は、ぐっすり眠れていない可能性があります。1つでも当てはまる人は、生活スタイルを改善しましょう。

- ① 暑くてもエアコンはつけたくない
- ② 寝ているときに背中に汗をかく
- ③ 日中エアコンで冷えている
- ④ ストレスが多い
- ⑤ 寝る前にスマホやパソコンをみている
- ⑥ 部屋着で寝ている
- ⑦ 夜、水分を控えている



睡眠研究が進み、新しい事実が次々判明しています。睡眠常識のウソ・ホント、あなたはどのくらい知っていますか？

- ① 睡眠時間は8時間が最適 ⇒ ウソ

睡眠時間は年齢によって変化する。8時間寝ているのは10代前半までで、25歳で約7時間、45歳で6.5時間、65歳で6時間との報告も。もちろん個人差はあるが、年齢とともに短くなるのがむしろ健康なのです。

- ② 睡眠時間が短いと太りやすい ⇒ ホント

睡眠時間が短いほど食欲を増すホルモンが増え、逆に食欲を抑えるホルモンが低下します。ある報告では、睡眠時間が短くても多すぎても肥満リスクが上がり、平均7~8時間寝ている人が最も太りにくかったそうです。

③ 22時~2時は肌がキレイになるシンデレラタイム ⇒ ウソ

この時間帯に眠ると成長ホルモンが出て肌がキレイに…そんなふうに言われますが、成長ホルモンは時間帯に関係なく深い睡眠中に分泌されます。また、成長ホルモンで肌がきれいになると証明されているわけではありません。

④ 睡眠不足のときは頭が働かない ⇒ ホント

これはやっぱりホント。例えば徹夜明けには、大瓶のビール1本を飲んだときと同じくらい判断力が低下するという実験結果も。チェルノブイリ原発事故などの重大事故も、スタッフの睡眠不足による注意力低下が原因の一つだったそうです。

⑤ 眠くなくてもベッドに入るといい ⇒ ウソ

眠れなくても横になっているだけで体は休まるなどと言われますが、実はNG。眠れないつらさを助長し、不眠症の原因にもなりかねません。眠くないならベッドから出る、眠くなったらベッドへ。これが基本です。

また、季節による体の変化も睡眠の質を左右します。夏は前半と後半で変わります。「日照時間の影響が大きい。前半は日が長く、体が活動モードになっているので、睡眠時間は普段より短くなり、疲れもあまり感じない。ところが、8月後半から9月にかけては日が短くなっていき、体は秋モードになり睡眠欲求が強くなるので、夏後半は、睡眠不足と疲れを感じやすくなる」

また、女性は月経周期も影響します。「黄体期（高温期）は、夜の体温が下がりにくく、ぐっすり眠れないことが多い。高温期は昼間にしっかり光を浴びると昼夜のメリハリがつき、夜の体温が下がりやすくなる」

10分間の入浴で心拍数が下がって眠りモードになります。夏はシャワーだけという人も多いですが、やはり湯船にしっかりつかったほうがぐっすり眠れます。日頃シャワーですませている人が湯船につかるようにしたら、寝つくまでの時間が短縮でき、寝入りばなの心拍数がシャワーだけのときより減ったという実験結果もあります。スーッと深く眠れる、うれしい入浴効果です。快適な睡眠で暑い夏を乗り切りましょう！

楽山堂薬局