

睡眠のプロ 小林麻利子さん直伝！ 質の高い睡眠をとるコツ & おすすめアイテム Qoo10で人気の寝具をランキングをもとに発表

インターネット総合ショッピングモール「Qoo10」を運営するeBay Japan合同会社(本社：東京都港区、代表取締役：グ ジャヒョン)は、暑さにより眠りの質が悪いと感じやすくなる夏に向けて、眠りとお風呂の専門家の小林麻利子さんにお話を伺いました。

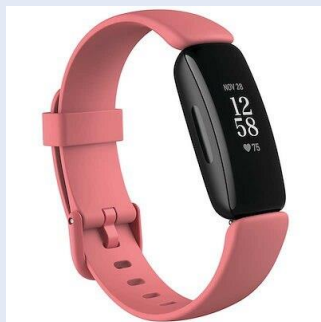
また、これにあわせてQoo10で購入できるおすすめアイテムと、衣替えシーズンの今、夏に向けて買い替えたい「布団カバー・シーツ・敷パッド」カテゴリの販売個数ランキングを発表いたします。



@marikokobayashi.flura

Qoo10で購入できる良質な睡眠をとるためのおすすめアイテム！

【Fitbit】FitbitInspire 2



シンプルで使いやすい健康管理トラッカー。睡眠改善のためには日中と睡眠時両方の数値を把握することが大切。日中と睡眠中に着用でき、睡眠の邪魔にならない軽さやコンパクトさがおすすめ。

販売価格：20,107円

URL:<https://bit.ly/3sKoCRE>

【PHILIPS】SmartSleep ウェイクアップライト



照度だけでなく、色温度も調整でき、じんわり光の色が変化する繊細さがポイントのベッドサイドライト。色温度が低い、赤っぽい光は、眠りを妨げずリラックスできる。

販売価格：18,520円

URL:<https://bit.ly/3lpBRDi>

【MYTREX】

リバイブミニ ハンディーマッサージャー



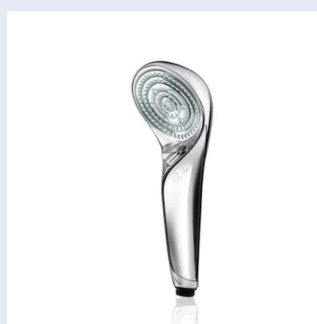
ボディにもフェイスにも使用できるコンパクトなマッサージャー。小回りがきくため、髪の毛の生え際や耳周りにも使用し、眠る前に活用するのがおすすめ。

販売価格：13,200円

URL:<https://bit.ly/3yG6H2i>

【Refa】

ファインバブル S シャワーヘッド



リファのシャワーヘッド。小さなバブルが肌に優しく汚れを取り除く。お風呂で体を温めることでその後の放熱を促す。選べる4つの水流のうち、ミストの浴び心地が特におすすめ。勢いのある水流など、モードを使い分けることで、家族全員で使える。

販売価格：30,000円

URL: <https://bit.ly/3Nxzfz0>

■良質な睡眠をとるポイント

内臓や脳といった体の内側の深部体温は、夜19時頃が一番高く、就寝の約2時間前から下がりはじめ朝4時頃が一番低くなるメカニズムがあります。良質な眠りを作るには、就寝前に**一時的に深部体温を上昇させたのち、急激に低下させることが大切**です。夏は特に暑くて寝苦しくなりやすい方が多いですが、このメカニズムを利用することで熱ごもりを避け、快適にお休みすることが可能になります。



@marikokobayashi.flura

■夏場こそお風呂（湯船に浸かること）が重要！

夏はお風呂をシャワーだけで済ます方が多いですが、**特に夏場は湯船に浸かることが重要**です！40度のお湯で15分つかると約0.5度、深部体温が上昇します。あえて深部体温を上昇させることで、反動で体が体温を下げようとして体温を放熱する状態になるため、スムーズに眠ることができます。エアコンが効いた涼しい部屋で過ごしたり、外でも日傘をさしたりして深部体温があまり上がらないことが多い夏だからこそ、ぜひお風呂で湯船に浸かってほしいです。

■夏の睡眠時に気を付けたいポイント

夏は睡眠中の熱中症対策としてエアコンをつけながら眠りにつく方が多いと思いますが、エアコンからの冷気が直接体に当たると睡眠の質が下がることがわかっています。就寝時は、必ず**風が当たらないようにご注意**ください！寝室の室温は26度、湿度50%台、エアコンの風量は自動で風向は体に当たらないところで固定するのがおすすめです。

朝方は、深部体温も低くなっていて寒く感じます。夏用の寝具は**汗をしっかりと吸い取り放散ができる機能的なもので、天然素材の麻と綿使用のものをおすすめ**します！また、**レッグウォーマー**を使用するのもおすすめです。足首が一番寒さを感じやすいところなので、**足首を暖かくしておくことで寝冷えを防ぐ**ことができます。パジャマは**長袖長ズボン**を選択しましょう！そうすることで寝具内の環境が整い、眠りやすくなります。



@marikokobayashi.flura

小林麻利子さんの睡眠ルーティーン

①就寝の**1時間前**にはお風呂から上がる
タイミングが早すぎると睡眠に繋がらないので、
入浴のタイミングも大事です。

②入浴時には**アロマのバスミルク**を使用し、
入浴後には**ボディオイル**を
全身に塗布して**香りに包まれる**
嗅覚の刺激が**自律神経を整えてくれます**。

③マッサージやストレッチで、**全身をほぐす**

④ピローミストを使用して
寝るときも**香りに包まれる**

⑤寝る前には深呼吸をし**リラックスして就寝**
3秒吸って2秒息を止め、5秒かけて吐く
深呼吸は**心臓の鼓動をも緩やかに**してくれます。

お風呂と睡眠は ワンセット！

深部体温を整えることと、
自律神経を整えること
が重要です！



@marikokobayashi.flura

⑥窓を開け日光を浴びる

⑦ストレッチをして、体温を上昇させる

⑧鉄鍋で白湯を作り、朝食へ

良質な睡眠をとる様々な方法が世の中に出回っていますが、良質な睡眠をとる方法は個人差があります。コロナ禍によって眠りづらくなったと感じる方も増加していますが、まずは上記ポイントを試して質の良い睡眠が取れるような心掛けをしてほしいです。

小林麻利子さんプロフィール



@marikokobayashi.flura

眠りとお風呂の専門家

「美は自律神経を整えることから」を掲げ、科学的根拠のある最新データや研究を元に、睡眠に課題を抱える方へ睡眠や入浴をはじめとした、マンツーマン指導を行う。実践的な指導が人気を呼び、3000名以上もの悩みを解決。多くの書籍を出版し、テレビや雑誌などのメディアでも活躍中。睡眠研究所を立ち上げ睡眠研究も行っており、講師育成等にも力を入れている。

▶ Instagram : @marikokobayashi.flura
(<https://www.instagram.com/marikokobayashi.flura/>)

Qoo10 「布団カバー・シーツ・敷パッド」販売ランキング ※

【1位】リバーシブル敷パッド



真夏には接触冷感側、春先や秋口にはさらっと素材のワッフル側で活用できるリバーシブルアイテム。

販売価格：2,180円

URL : <https://bit.ly/3MOR9xk>

【2位】ひんやり敷パッド



ひんやり接触冷感素材で寝返りするたびにひんやり感を味わえる敷パッド。

販売価格：2,280円

URL : <https://bit.ly/3m6Pfwx>

【3位】布団カバー3点セット



かわいいフリル付きの上品なデザインで、統一感のする布団カバーの3点セット。

販売価格：2,980円

URL : <https://bit.ly/3ajFUHx>

※Qoo10内「布団カバー・シーツ・敷パッド」カテゴリ販売個数ランキング、データ抽出期間：2022年5月13日(金)～26日(木)

資料内の画像提供が可能です。製品画像に関しては「**出典：Qoo10**」の記載をお願いいたします。
小林麻利子さん提供画像に関しては「**@marikokobayashi.flura**」の記載をお願い致します。

【eBay Japan合同会社】

本社所在地：東京都港区港南1-6-41 芝浦クリスタル 品川 9F

URL : <https://www.qoo10.jp>

事業内容：インターネット総合ショッピングモール「Qoo10」運営

eBay Japan合同会社は、楽しさを仕掛け、喜びを届けるオープンマーケットプレイスとして「Qoo10 (キューテン)」を運営しています。2010年に運営を開始した「Qoo10」は、ファッション・ビューティ・スポーツ・デジタル・モバイル・ホームリビング・生活・食品・ベビー・エンタメ・ブック・eチケット等あらゆるジャンルにわたり、豊富な品揃えを誇ります。

「Qoo10」を通じて、セラー (売り手) は法人・個人を問わず、国内外から自由に商品を出品でき、バイヤー (買い手) は、安全かつ安心な環境で、お買い物を楽しむことができます。

※文中の社名、商品名は、各社の商標または登録商標です。

※記載されている内容は、発表日時点の情報です。

予告なしに変更されることがありますので、あらかじめご了承ください。

■お客様からのお問い合わせ先

eBay Japan合同会社 Qoo10 サポートセンター (受付：平日 9時-18時、土・日・祝日休み)

TEL 050-5840-9100