

※参考資料

■暑い夏の快眠方法

睡眠を見直すことは大切ですが、とはいえ暑い夏。なかなか寝つけない方も多い季節です。寝苦しい夜が続き、様々な快眠方法を試される方も多いと思いますが、よくある方法が、実は睡眠に悪い影響を及ぼしているケースもあります。正しい方法で、良い睡眠を獲得しましょう。

・寝苦しい夜は氷枕を使う ⇒ ○

昔から言われている「頭寒足熱」は、快眠にも効果的。頭や、大きなリンパ節がある首筋を冷やせる氷枕は、涼しく感じられるだけでなく、実際に体温もゆっくりと下げる効果があります。ただし、肩や首にコリを感じている人は様子を見ながら使った方がベターです。

・寝る前に冷水シャワーを浴びると、眠りやすくなる ⇒ ×

夏場はさっぱりとシャワーで済ます人も増えますが、快適な入眠には「寝る数時間前にぬるめのお湯に30分程度入る」のが効果的。熱湯や冷水をかぶると、身体が緊張状態となってしまう、眠りにくくなってしまいます。また、入浴するお湯の温度が熱すぎても、今度は深部体温が上昇して眠りにくくなってしまいます。

・睡眠改善薬の活用 ⇒ ○

睡眠の改善には、「かくれ不眠のループ」を断ち切ることが重要です。睡眠改善薬は、そのループを断ち切るきっかけとなり、睡眠のリズムを整える手助けをしてくれます。

■快眠者とかくれ不眠者の、身体への影響に関する調査

Q 以下のうち、ここ1年ほどのあなたご自身にあてはまると思うものを、いくつでも選んでください。

		全体	つい食べ過ぎてしまう	体重が減りにくくなった	メタボリック・シンドロームが気になるようになった
全体		832 100.0	349 41.9	268 32.2	123 14.8
全体	快眠	416 100.0	145 34.9	116 27.9	49 11.8
	かくれ不眠	416 100.0	204 49.0	152 36.5	74 17.8
男性20代	快眠者	68 100.0	21 30.9	10 14.7	8 11.8
	かくれ不眠者	68 100.0	31 45.6	13 19.1	9 13.2
男性30代	快眠者	70 100.0	23 32.9	24 34.3	11 15.7
	かくれ不眠者	70 100.0	36 51.4	26 37.1	20 28.6
男性40代	快眠者	70 100.0	23 32.9	16 22.9	15 21.4
	かくれ不眠者	70 100.0	34 48.6	22 31.4	17 24.3
女性20代	快眠者	68 100.0	21 30.9	15 22.1	4 5.9
	かくれ不眠者	68 100.0	32 47.1	24 35.3	3 4.4
女性30代	快眠者	70 100.0	34 48.6	21 30.0	4 5.7
	かくれ不眠者	70 100.0	39 55.7	33 47.1	10 14.3
女性40代	快眠者	70 100.0	23 32.9	30 42.9	7 10.0
	かくれ不眠者	70 100.0	32 45.7	34 48.6	15 21.4