

## 夏の快眠法



体を休ませるはずの睡眠も、夏の暑さで寝苦しく、寝られない日々が続くという方も多いはず。そこで今回は、夏の快眠法と題して、快眠の工夫をご紹介します。

### 夏の寝具の湿度 1時間で80%にまで上昇 寝具の工夫を

寝具の湿度が快眠のポイントになる。春秋冬の寝具の湿度は、終身後1時間で50%ほどであるが、夏は、1時間で湿度80%にまでなる。

湿度を50%に近づける工夫をしよう

- ・寝ござ(い草は、吸湿放湿性に優れている)
- ・通気性の良い敷きパッド(中が空洞で表面に凹凸があるもの)などを敷くと良い。

### 陽射しと熱を緑のカーテンで遮断

昼間から室内温度を上げない工夫を

- ・陽射しが入る窓や、サッシの前、壁につる性の植物を這わせたりすることで、陽射しを遮ると良い。植物の水分が蒸散して気温を下げる効果もある。見た目にも涼しい。室内の温度を5度下げることが出来る。

例)アサガオ・ゴーヤなどのつる性のもの  
樹木・よしずなどでも良い。



- ・部屋の外で陽射し・熱を遮断することがポイント。室内でカーテンやすだれをしてもカーテンやすだれ自体に熱がたまり室内に熱がたまってしまふ。また、室内の家具などが陽射しと熱を吸収し、夜になっても輻射熱を放出してしまふ。

### 打ち水で気温を下げる

早稲田大学の打ち水実験で、アスファルトの通りの気温が、打ち水をする  
39.3度 37.8度に下がり、打ち水が、実際気温を下げる事が分かった。

打ち水のポイント

- ・1日に2~3回
- ・日陰で風通しの良いところで行う  
(日向や風通しの悪いところで行うと、蒸れてしまふ)
- ・朝は、日の出前に打ち水すると日が出て徐々に蒸発して涼しくなる
- ・夕方は、日中のあつ熱をとる効果がある



### 熱気を逃がし、室温を下げ、 微風で眠る 扇風機とクーラー

- ・部屋に入ったら、扇風機で室内の熱気を外に追い出す。  
この時、クローゼットや押入れなども開けて、こもった熱を逃がすと良い
- ・家具などは、日中熱を吸収し夜になってもなお熱を放出し続けるので、

- ・家具などは、日中熱を吸収し夜になってもなお熱を放出し続けるので、冷ましておく。(日中陽射しに当てないのが良い。屋外の植物などで。)
- ・クーラーを24~25度にして、部屋を冷やし、寝る前には、クーラーを切り、扇風機をつける
- ・扇風機は、足元に置き、体と反対側へ向け、壁に風を当てる。こうすることで風が壁伝いに部屋全体にいきわたり、寝ていると人に扇がれているような心地よい微風を感じながら眠れる

### 深部体温が下がると眠り安くなる 深部体温を下げる工夫を

子供が眠たくなると手足が熱くなるが、深部体温を下げたために熱を放出しているためである。大人も同じように手足が熱くなり深部体温を下げる。夏は、逆に熱くなり過ぎて、眠れないことがあるので、深部体温が上手く下げられると眠りやすい。

#### 深部体温を下げる工夫

- ・お風呂は、ぬる目の湯(38~40度)に15~20分ゆっくりつかり、よく温まる。
- ・熱い湯だと交感神経が働くため神経が高ぶって眠りにくい。
- ・シャワーだと、表面だけが暖まるが体の深部まで暖まらない。
- ・アルコールは、眠りにつきやすいが、途中で起きてしまうと眠れなくなる。
- ・氷枕など冷たいものを当てると逆に体が熱を作ろうとするので逆効果。冷やしすぎないように。
- ・風呂に入った30分から、1時間ほど移行期を設ける。その間、香りでリラックスしたり、読書、軽いストレッチなどをし、その後 眠りにつくようにする。