

寝苦しい夜は、エアコンをつけたまま寝たいところですが、翌日の体調不良が心配。こんな時の快適な眠り方を考えてみましょう。

暑い夜もぐっすり眠る簡単法

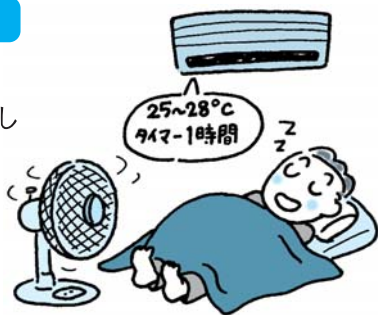
1 エアコンは寝る1～2時間前から付け、タイマーを使い、寝てから1時間で切れるようにする

寝る直前にエアコンを付けても、日中の暑さがこもった寝室は、そう簡単には冷えてくれません。そこで寝る1～2時間前から冷やしておき、寝るときはタイマーを使い体によい1時間程度で切れるようにセットします。

ポイント1

「設定温度」:

25～28℃を目安にします。



ポイント2

「除湿を使うとき」:

50%前後にします。室温が30℃くらいあっても十分快適に眠ることができます。



※エアコンをつけっぱなしにして寝てしまうと、朝、起きたときに頭痛がしたり、体がだるかったり、お腹をこわしてしまう方も多くことでしょう。この症状は、体の表面はエアコンで快適に感じていても、体の内部は冷えすぎている状態です。原因は、エアコンによって体の体温調整をしている自律神経の働きがうまく機能なくなってしまうために起こります。これを避けるためには、エアコンのタイマーを上手に使うことです。

2 枕を変えるだけでも寝やすくなる

ぐっすり寝るためには寝具選びも重要なポイントです。敷布団や掛け布団を夏ように変えることも大切ですが、買い替えるのは大変です。そこで、汗を吸収しやすい綿のカバーをつけるとか、毎晩、替えられるタオルを巻くなどの工夫をしましょう。そして枕に注目。適切な高さの枕に変えるだけでも、ぐっと熟睡度が増します。費用もそう高くはありませんから枕にこだわってみましょう。

枕選びのポイントは高さです。硬さや素材は、どれが良いという基準はありません。自分の好みに合ったものを選びましょう。

ポイント1

「枕の高さ」:

立っているときと同じ姿勢がとれる高さが理想といわれています。女性だと高さ2～3cmくらい、男性だと高さ3～4cmくらいの枕が合うという人が多いようです。(イラスト参照)。購入するときは実際に寝てみて確かめましょう。



ポイント2

「素材」:

そばがら、パイプ、マルコビーンズといった硬めの素材入り枕を。硬い素材だと、素材同士にすき間ができるので通気性がよくなります。



3 めるめのお風呂に入る

38度前後のぬるめのお風呂は、体の表面温度は上がるものの、逆に血液循環が良くなり、汗をかき、その結果、放熱作用によって体の深部の体温が下がり眠気を誘います。

また、お風呂は熱いのでシャワーという方も、眠りにつく前にぬるめのお風呂に入ることをお勧めします。



4 手足を出して眠る

裸で眠る方は、体の冷やし過ぎに注意して下さい。パジャマ派の方は、掛け布団から手足を出して眠ると、手足から熱を放散してくれます。(ただし夏場向き。一般的なくっすり眠れる条件は「頭は涼しく、手足は暖かく」)



6 夕食は眠る 3～4時間前にとる

夕食は眠る3～4時間前までにとること。眠る前だと胃や腸が消化活動しているために寝つきにくくなります。



5 香りが眠りの世界へ誘う

花やハーブの香りは、心に安らぎを与える効果があります(心理療法の一つでアロマセラピーと呼ばれる)。植物から採ったエッセンシャルオイル(香りを放つ揮発性物質)を数滴ティッシュやハンカチに落として枕元におくだけでも、ほど良い香りが心を和らげてくれます。また、オイルは面倒だという方には、ロウソク状になったアロマキャンドルがお勧めです。

エッセンシャルオイルには、ラベンダー(甘い香り)やカモマイル(リンゴのような香り)など、いろいろな香り、効用がありますので、購入するときはお店の人のアドバイスを受けてもいいでしょう。



7 コップ1杯の牛乳

寝つきにくい時は、眠る前に牛乳を1杯飲むことをおすすめします。牛乳に含まれるカルシウムには鎮静作用があり、イライラを解消して安らかな眠りにつくことができます。

