

# ひばり通信

訪問看護ステーションひばりが提供するフリーペーパーです

Toda Medical Group  
戸田中央医科グループ  
TMG

Vol.53  
2023年夏号



## 暑い夏の安眠・快眠のコツ



昼の暑さで身体が疲れている時こそ意識的に睡眠を見直しましょう

### point1 空調



日本の夏は高温多湿！温度だけではなく湿度も重要です。室温の目安は**25度から26度**、湿度は**50~60%くらい**に調整しましょう。除湿が十分にできているとエアコンの効きが段違いです。

### point2 明るさ



光というものは脳を刺激して眠りを浅くしてしまいます。夏の日の出は早いので遮光カーテンや雨戸が有効です。完全に閉めずに**10cm程度**あけておくと、日の光で快適に目覚めます。また、どうしても起きてしまう時は**夕方の散歩が効果的**です。「夕方の光」は体内時計を遅らせる働きがあるので、夜の速い時間帯に眠くなることを避けて翌日の早朝覚醒をしにくくします。



### point3 飲み物

夕方以降は**水、麦茶、ルイボスティー**など**カフェインレスの飲み物**がオススメ。就寝前に冷たいものを飲みすぎると血管が収縮して深部体温の調整を妨げてしまうのでできるだけ常温で飲みましょう。

### point4 寝間着

綿やウールなどは熱をこもらせる性質のある素材なのでオススメは通気性と吸水性に優れた**麻素材**です。体温と汗や湿気を適度に発散してくれます。ただしエアコンで体が冷えがちな方は無理せず**長袖**を着用しましょう。大切なのは**脳の温度をさげる**ことが重要なので**頭寒足熱**を意識するようにすると効果的です。



### point5 入浴

眠りを深くする為には深部体温を低くする必要があります。入浴後90分から120分ほどで深部体温は冷えていきます。ですので夏こそ**①入浴すること②入浴直後は眠らない**を徹底するだけで自然と入眠しやすい状態になります。**理想的な湯船の温度は38~41度**です。それ以上の熱いお風呂を好まれる方は眠る3時間前までに入りましょう。



## 寝る前に水分補給をしよう

実は夏の熱中症の4割は夜間に発症しています。熱中症の初期症状である「だるさ」「めまい」「筋肉痛」「手足のしびれ」は睡眠中の自覚がないため重症化しやすいです。寝ている間の脱水症状を防ぐためにも**就寝前にはコップ1杯(約200ml)の水を飲む**といいでしょう。就寝中は腎臓の機能も低下するので、余分な水分を対外に排出しにくくなるため、むくみの原因となります。理想的なタイミングは寝る30分前に飲むと良いでしょう。

枕元やベッドサイドすぐ取れる場所に置く

できれば常温



〈お問合せ先〉

訪問看護ステーションひばり

〒359-0021 埼玉県所沢市東所沢1-11-6 イーストMツ102

☎ : 04-2951-3667

関連施設：東所沢病院