



『 睡眠不足について 』

例年がない猛暑で暑くて寝苦しい日が続いています。日々の睡眠不足が積み重なるといわゆる睡眠負債の状態になり、集中力や判断力の低下、免疫力の低下、さらには生活習慣病のリスクも高まります。週末に多めに寝る「睡眠の返済」も有効ですが、睡眠のリズムが乱れ、更に睡眠不足が進んでしまう可能性もあり、毎日一定の睡眠時間を確保することが大切です。

暑くて眠れないときは、次の様な対策が考えられます。

1. エアコンや扇風機を活用する

省エネの観点から冷房の温度設定は 28℃と言われますが、体感温度は人によって異なります。扇風機は直接当てず、壁や天井に向けて空気を循環させましょう。

2. 冷感グッズを使う

冷感シーツや冷却枕、アイスノンなどを活用すると、体温が下がり寝つきが良くなります。

3. 寝る前の入浴

就寝の 1~2 時間前にぬるめ(38~40℃)のお風呂に入ると、深部体温が下がって眠気を誘います。

また夜に十分、睡眠を取れない時は昼に仮眠を取ることも有効です。深く眠ってしまうと目が覚めるのに時間がかかり、夜の入眠がスムーズに行かないこともあります。また 1 時間以上、昼寝をする人は認知症の発症率が高い事も知られており、仮眠は 20 分程度、午後 3 時頃までに取るようにしましょう。



鹿児島厚生連病院
呼吸器内科部長
坂木 由宗