

寒い冬もぐっすり眠りたい！ 快適な寝室で、省エネもできる安眠のコツ

○寒くなるほど寝つきが悪く、安眠しにくい

冬になると、どうにもうまく眠れないという方は多いですね。なかなか寝つけない、夜中に目が覚める、トイレの回数が増える、朝の目覚めが悪く布団から出られないなど、冬ならではの経験があるのではないのでしょうか。それは、寝室の温度や湿度などが影響しているかもしれません。また、寝る前の生活習慣が原因になっていることも。少しの工夫で快眠しやすくなるので、夜はぐっすりとお眠り、疲れを取って健康的な生活を送りましょう。

○寝つきがよくなる寝室作りのポイント

まず最初に、自分の寝室の温度や湿度はどうか、どんな寝具で眠っているかなどをチェックしてみてください。

【心地よく眠れる寝室とは】

■温度：ナイトウェアの上に1枚はおおつて、ちょうどいいくらい16～20℃が目安(冬の場合)。

■湿度：冬は乾燥で、のどや鼻の粘膜が傷みやすい。加湿器や濡れタオルなどで湿度50%前後をキープする。

■ナイトウェア：保湿性や吸湿性が高く、汗などの放散がしやすい「天然素材」や「機能素材」のもの。体を締めつけず、肌触りがよいと心身ともにリラックスできる。

■寝具：柔らかすぎないマットレスは腰痛などを起こしやすい。掛布団は十分な保温性があり、軽くて寝返りしやすいもの。

寝室で青白い光の照明を使うと、睡眠ホルモンの「メラトニン」が減って目が冴えてしまいます。眠気を誘うには暖かみのある色にして、寝室に入る1～2時間前からは部屋全体をやや暗めに。調色・調光機能のあるLED照明が便利です。

40デシベルを超える音も睡眠に影響があります。外が賑やかなら、厚手のカーテンなどで防音しましょう。カーテンを厚くすると、部屋の暖かさを窓から逃がさず、冷気の侵入を防ぐ効果も。暖房効率がアップして省エネになりますから、CO₂排出量も削減できると思います。

○寝床に入る前はこんな習慣を心がけて

食事などの生活習慣からも、心地よい睡眠を導くことができます。積極的に食べたい栄養素としては、牛乳や豆などに多く含まれる「トリプトファン」や、魚介類に多く含まれる「グリシン」といったアミノ酸、ビタミンB群などが挙げられます。安眠メニューを考えたリ、就寝の少し前にホットミルクなどを飲むのもいいですね。

【安眠しやすい生活習慣】

■食事：規則正しく、食摂るのが基本。夕食は胃腸の負担が少ないものを、就寝3時間前を目安に摂る。

■運動：日中は活動的に過ごす。夕方、夜早めの時間に30分ほどの軽い運動をする。就寝前に激しい運動はしない。

■飲酒：少量のアルコールは眠気はなっても、睡眠が浅くなりやすい。寝酒はせず、適量の飲酒は就寝1時間前までに。

■ストレス：ストレスは安眠の天敵。寝る1時間前には、悩みことは忘れてリラックスタイムに。など

テレビから音と光の刺激を受けたり、寝床でスマホなどを見ていると、寝つきが悪くなります。夜は早めに布団に入り、就寝前の時間を心身ともにゆったりと過ごしましょう。安眠しやすいだけでなく、照明やテレビなど電化製品の使用時間が減って、CO₂排出量が抑えられるので、環境を守ることもつながります。



○熟睡できて、省エネにもなる暖房の使い方

睡眠の質を高め、深く眠るために大事なものは「深部体温」と呼ばれる体内の温度の変化です。深部体温は昼間は上がっていますが、夜にはだんだん下がって眠気を感じるようになります。熟睡しているときは低温で、目覚めの少し前から上昇して朝を迎えます。就寝前は暖房器具で暖めすぎず、この体温変化のリズムを守るようにしてください。

【深部体温を下げるのが安眠のコツ】

■就寝1時間くらい前に、ぬるめのお湯に10～20分つかると体温が1～1.5℃上昇。その後、体温が下がると眠気が強くなる。

■電気毛布などで加熱したままだと深部体温が下がりにくく、眠りが浅くなりやすい。寝つく前にスイッチオフに。

■部屋の温度が高すぎると、深部体温が下がりにくい。なにより、起床する時間に合わせて暖めるなど、タイマーで調整しましょう。暖房器具としては「湯たんぽ」もオススメです。ゆっくりお湯がぬるくなるため、深部体温もゆっくり下がって安眠しやすくなります。

ぐっすりとお眠れるようになると、体力や気力・免疫力が向上し、必要以上の暖房もいらなくなりますね。体にも環境にもやさしい健康法なので、ぜひ実行してほしいと思います。
(All About「睡眠」ガイド：坪田聡)



環境省が開発しているクールチョイスアプリのダウンロードはこちらから！！

画面をアップすれば読み込めます。

※本文については、環境省のCOOL CHOICE編集部の記事を引用しております。