



へいせい訪問看護だより



第17号
平成29年8月発行

熱帯夜でも快適な睡眠を

暑さが原因で「夜眠れない」、「夜中に目が覚める」、そして「朝起きても体がだるい」などの症状が出ていませんか？

寝不足になると「疲れやすい」、「食欲が落ちる」などの夏バテの症状から、様々な体の不調を引き起こしてしまいます。

良い睡眠がとれるよう、いくつか対策をご紹介します。



Q. 最近、夜も蒸し暑くてなかなか寝付けません。どうすれば眠れるようになりますか？

A. 実は…眠っているときは日中より体温が低くなるんです。ですが最近のように気温と湿度が高く、汗も蒸発しにくい状況だと体温が低下せず、なかなか眠れません。

【温度 27 ~ 29℃、湿度 50 ~ 60%】が、汗ばむけれど目覚めない程度の室温とされています。湿度を 10% 下げると体感温度が 1℃ 下がるようです。睡眠には個人差があります。ご自分で**快適な温度**が見つかったら教えてくださいね。

その他に、日差しが極端にあたる南や西向きの窓辺より、なるべく離れた場所に寝具を置くと、昼間の暑さの影響を受けにくくなります。また、クーラーも近すぎは冷えの原因になってしまいます。**寝る場所**も少し工夫すると、より快適になりますよ。

快適な環境を作ってね



Q. クーラーをつけて寝ていますが、タイマーをかけて切れたら途中で暑くて目が覚めます。そのあとはつけていません。どうすればいいですか？

A. 最近は一晩中高い気温が続いています。タイマーは使わず、**クーラーはつけておきましょう**。睡眠時には頭に熱がこもりやすいので、クーラーと併せてアイスノン（氷枕）などをタオルで包み、頭の下に置いて、**後頭部を冷やす**とよく眠れるようになることもあります。ケーキなどを買ったときについてくる保冷剤をタオルで包み、脇や股の間に挟むのも効果的だとか…。ぜひ試してみてくださいね。

クーラーはつけておこう



Q. 夏でも手足が冷たく大布団が手放せず、クーラーは苦手です。でもやはり汗はかいてしまい…どうすればいいですか？

A. 大布団はやめて、**冷たい手足だけ掛物を足す**などの工夫をしてみましょう。クーラーが苦手な方も確かにたくさんおられるのですが、異常気象のこの頃は、**身体へのいたわりだと思って、適温で利用**してみましょう。また、ジェルマットの枕や背中が蒸れない**涼しい寝具**を使うとひんやりして汗がおさえられますよ。

冷える手足だけ温めて



Q. 夜中に何回もトイレに行くので、夕方から水分を控えています。飲んだほうがいいのはわかっていますが、なかなかたくさんは飲めません。**適切な飲み方はありますか？**

A. 人は眠りに入る時と眠っている間に体温を下げた状態を保つため、寝ている間にだいたいコップ一杯の汗をかきます。なので寝る前に**コップ一杯程度の水を頭元に準備**しておき、目が覚めた時やトイレの時に一口か二口ずつ飲んでみてください。一気に飲むより身体にも優しく、トイレの回数も減らせると思います。

コップ一杯のお水を少しずつ



