

眠環境」には、大きく「室内環境」と「寝床内気候」があります。

「室内環境」で重要なのは温度と湿度です。冬の寝室内の適温は16〜19度で、乾燥し過ぎないようにすることが大切です。加湿器がない場合は、部屋の中に絞ったタオルを1枚掛けておくだけでも違いますので、ぜひ試してみてください。また、カーテン越しに入ってくる「光」も眠りを左右します。寝付きの悪い人は遮光カーテンなどですっきりと外部からの光を遮り、朝の目覚めが悪い人はカーテンを少し開けたままで眠るとよいでしょう。

「寝床内気候」とは、布団と体の間の湿度のことを意味しています。快適な温度は33度前後、湿度は50%前後です。一晩中体を温めると体温調整力を狂わせてしまうので、電気毛布を使用する場合はタイマーを使って温度が高くなり過ぎないように注意しましょう。時々布団を干したり、できるだけ吸湿性の良いシーツにするなど、寝具



の管理も忘れずにおきたいものです。

眠るときの衣服は、動きやすく寝返りの打ちやすい物を選びましょう。ジャージなどのスポーツウエアは縫い目が体に食い込んだり、ゴムの部分が体を締め付けたたりするのでお勧めできません。ゆったりとしたパジャマなどを選び、厚着をしないようにすることが大切です。

掛け布団は、直接体に触れる部分に羽毛布団を用い、その上から毛布を掛けると、体温で温められた羽毛の温かさを外に逃がすことがあります。毛布の肌触りを感じて眠りたい人は、襟元から肩まで掛ける毛布が便利です。

★**楽な姿勢で眠るための「枕」は高さ・構造・素材の3点で選ぶ**

枕は楽な姿勢で眠るために必要です。人間はリラックスして立ったとき、頭が少し前に傾いています。この姿勢を崩して寝ると、首の後ろが疲れるだけでなく、頭も安定せず、横向きになったときは肩が痛くて眠れません。枕を選ぶときは、まず首のカーブに合った「高さ」の物を選ぶことが重要です。あおむけに寝たときは少し頭が前に傾くくらいの高さ、横向きになったとき

には肩幅に合う高さが必要です。これを自宅で調節する場合は、タオルなどをかけて首の当たる部分や枕の両脇をかさ上げするとよいでしょう。

次に大切なのが「構造」です。睡眠中は20〜30回の寝返りを打つため、あおむけでも横向きでも首や頭を支え、中身の片寄りが少ない構造が必要です。



枕の「素材」は人によって好みが違うので、そば殻、パイプ、羽毛など、それぞれの特徴や手入れ方法、耐久年数などを考慮して選ぶことをお勧めします。

以上、枕選びのポイントは「高さ」「構造」「素材」の三つ。最近ではデパートの寝具売り場や専門店に行くとともに自分合った枕を選んでくれるアドバイザーがいますから、実際に見て、試してみたいかがでしょう。

快眠を妨げるNGポイント

■就寝前のスマートフォン

スマートフォン（スマホ）やパソコンの光は眠るためのホルモンの分泌を抑えてしまいます。就寝1時間前にスマホ断ちをするだけでも寝付きや眠りの質が違ってきます。

■就寝前の食事

どうしてもおなかがすいて眠れないときはホットミルクや軽いビスケットを。食事が遅い時間帯になるような場合は、あらかじめ軽くおにぎりなどを食べておくようにしましょう。

■寝酒

お酒には入眠作用がありますが、入眠後の中途覚醒作用や利尿作用も働きます。夜中にトイレに行った後で眠れなくなったり、「ちょっと1杯」のつもりがつい2杯、3杯となり、それが原因でアルコール依存症になることも。晩酌として楽しむお酒は問題ありませんが、眠るためのお酒はNGです。

■食後のうたた寝

眠りを浅くしてしまう原因の一つです。うたた寝を防ぐためには入浴したり、歯を磨いたりするとよいでしょう。