

★夏の暑さのせいか、寝苦しくて疲れがとれない…なんてことはありませんか？「睡眠」には、疲労回復だけでなく記憶力を高めたり、食欲や血糖のコントロールをしてくれたりと、たくさんの役割があります。「よい睡眠」をとることはメリットがたくさん！

夏は“睡眠不足”になりやすい！？

わたしたちの体は、夜になり体温が下がると眠くなるメカニズムとなっています。ところが、夏の暑さや日が長くなるなどの「**自然環境**」が眠りを妨げる原因に。それは「**夏バテ**」とも深くかかわっており、睡眠をおろそかにすると負の連鎖に陥り、夏バテが悪化することもある…！

夏こそ“よい睡眠”をとるためのポイント★

夏はいちばん「睡眠時間が短く、睡眠の質も悪くなりやすい」季節なんだって！

1 体温をコントロールする！

わたしたちの体は、血液や臓器などの身体内部の温度である「**深部体温**」を下げることで休息モードに入り、眠りにつきやすくなります。

しかしながら、夏は高温多湿の環境により、深部体温が下がりにくく、寝つきが悪くなりがち！

眠りにつく前に
深部体温を下げることがポイント ✨

エアコンをうまく使って**寝室を快適に**！

室温：25～28℃、湿度：40～60%がベスト！扇風機の風を直接体に当てると体が冷えすぎて悪影響を及ぼすことも。

寝る1時間前までに入浴を！

入浴により上昇した**深部体温が自然と下がる**ことで眠りにつきやすくなり、「**よい睡眠**」につながります♪

2 体内時計を整える！

ヒトの体内時計は「**日光を浴びる**」ことで時刻合わせを行っているため、朝に光を浴び、夜は明るい光を避けることで、眠りにつきやすくなります。

しかしながら、夏は日照時間が長くなるため、体内時計が乱れやすく、睡眠時間が短くなりがち！

日中にたくさんの日光を浴び、
夜は暗くして寝ることがポイント ✨

朝と夜の“光”をコントロール！

＜朝の光＞

夏場は日の出が早いため、睡眠中に日光を浴びないように注意し、**起床後に日の光を浴びる**ようにしましょう♪

＜夜の光＞

スマートフォン等の画面から出る光に多く含まれるブルーライトは、睡眠を促すホルモンの分泌を抑制してしまいます。**寝る1時間前から明るい光を避ける**ことをおすすめします♪

睡眠の質が低下すると、寝ても疲れが取れず、仕事にも集中できない…といったことになりかねません。睡眠は「**量も質も**」大切です。疲れが取れて目覚めもスッキリする「**よい睡眠**」で暑い夏を乗り切りましょう！