

# みんなの健康通信 令和6年1月号

みんなの相談窓口「地域包括支援センター社協」では

地域で生活する皆様に向けて、「みんなの健康通信」を作成し、健康づくりに関する情報を

発信しています。今月は、**「冬の睡眠」**に関する情報です



## ●冬の睡眠の特徴

冬は日照時間が短く、夜が長くなるため、眠りの質が高くなると思われるかもしれませんが、

実は睡眠にとっては厳しい季節です。それはなぜか。良い睡眠には日中の身体や脳をしっかりと

使っておく必要がありますが、寒い冬には日中の身体活動量が少なくなります。

つまり冬は、良い睡眠をとるための条件が整いにくい、睡眠にとっても難しい季節です。

睡眠環境という点からも、一般的に室内環境は室温 20 度前後、湿度 40～60%、寝具内温度 30 度

前後に保つことが推奨されています。しかし、冬の室内温度は何もしなければ、10 度全後、

湿度も低く、寝具内温度は整うことはありません。

## ●睡眠前・睡眠時に避けたい4つの行動

### 1、寝る直前の食事

代謝があがり、  
眠りにくくなります。



### 2、熱い風呂に入る

睡眠時に本来下げるべき、深部体温の下がりが悪くなり、  
寝入りが悪くなります。



### 3、厚着

寝具の中で、体の表面が温まった上で、身体の熱が適度に放散される状態が質の良い睡眠につながります。厚着は放散の妨げとなります。



### 4、寝酒

お酒は中途覚醒が生じやすくなりトイレも近くなることで眠りの質を低下させます



# ●冬の睡眠の質の向上のポイント

ポイント

4つの行動を避け、室内環境を整えることが睡眠の質の向上につながります。

冬の睡眠の質向上のポイントを紹介します。

## 1、就寝 30 分前から暖房（設定温度 18 度～20 度）を使って寝室を温めておく。

冬の寝室の寒さに伴う末梢血管の収縮を防ぐことで、入眠がスムーズになり、質の高い睡眠につながります。カーテンで断熱したり、事前の暖房時に掛布団を広げておいたりするとさらに効果的です。

## 2、電気毛布や湯たんぽなどで寝具を温めておく。

冷たい寝具に入った時の末梢血管の収縮を防ぐことで、入眠がスムーズになり、質の高い睡眠につながります。

## 3、お風呂で身体（深部体温）を温めておく。

睡眠の1～2時間前に熱すぎない38度～40度のお風呂に入って深部体温を高くしておくことで、入眠に向け深部体温が下がりやすくなります。



## 4、寝室を湿度 40%～60%程度に加湿する。

冬の寝室の乾燥は、不快だけでなく、喉や肌への負担も大きくなります。またエアコン暖房を使うと湿度が低下するため、加湿器や洗濯物を干すなどして寝室の湿度が40～60%程度になるように加湿を心掛けましょう。この時、湿度設定ができる加湿器を使うと結露が発生しにくく安心です。

### ちゅうおうサロンのお知らせ

季節の風を感じながら、ウォーキングを中心とした、サロンを開催しています。

地域の皆様と一緒に作るサロンです。

運動に制限のない方であれば、どなたでもご参加ください

日時：毎月 第1・第3木曜日 午前10時～11時30分 | 月は、18日

場所：中央公民館403号室に集合 もちもの：動きやすい恰好・水分

お問い合わせ先 地域包括支援センター社協

桐生市新宿3-3-19（桐生市総合福祉センター内）

TEL 0277-46-4411 FAX 0277-46-4166

