

We want to tell you about sleep

15 stories

睡眠ここだけの話15のこと

Chapter
09

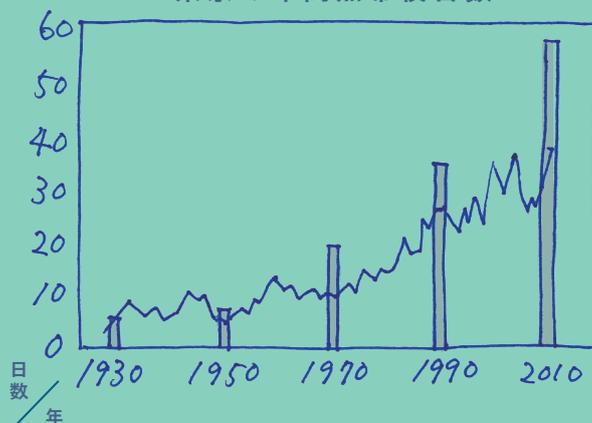
「常夏の国?! 日本の夏を乗り切る」

New
normal
for
Summer
night.

みなさん、毎日寝苦しいですねー。そしてこれからは灼熱のシーズンに入っていきます。もはや「暑い」というより「熱い」のほうががっくりくる日本の夏。そしてものすごく長い日本の夏。体感でいうと、日本の四季って「春・夏・夏・夏・夏・秋・冬・冬」ぐらいじゃないですか? 「昔より暑くなった」とよくいわれますが、実際その傾向は数字に出ています。たとえば気象庁は約90年にわたって全国主要都市での年間の熱帯夜の日数を記録しています。下の図は東京の数値を大まかにグラフ化したものですが、1930年には年間数日だった熱帯夜は、2000年に入って数十日に! ちなみに棒グラフが日数の記録、折れ線グラフは5年移動平均値です。他にも仙台、新潟、横浜、名古屋、京都、大阪、広島、福岡、鹿児島での統計が出ていますが、札幌以外すべて増加傾向にあります。それはもう確かに寝苦しいはず! そこで私たちが頼るべきひみつ道具は…「エアコン〜!」(♪テッテレ〜♪)。“ひみつ”というより“ふつう”道具なのかもしれませんが、正しく活用することで、この寝苦しい季節を乗り越えていくことができるのです。

この時期の日本の夜が熱帯のムードで迫ってくるならば、私達も古いエアコンの常識(とされていたもの)に惑わされてはなりません。もはや常夏の国となった日本だからこそ、寝苦しい夜のエアコンの新常識は「つけっぱなし〜!」(♪テッテレ〜♪)。入眠時のみ稼働させタイマーでオフするのが、一般的なエアコンの使い方でしたが、中途半端な「タイマー・オフ」は、中途覚醒の原因となり、質のよい睡眠が妨げられることとなります。そこからまた眠るためにエアコンを入れるならば、まさに元の木阿弥。

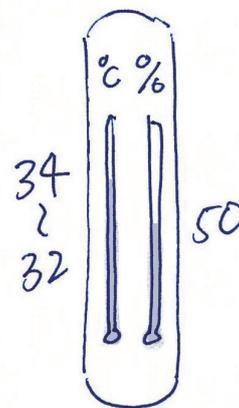
東京の年間熱帯夜日数



効果的な寝室のエアコンの使い方は、眠る約1時間前に低めの温度(25℃前後)でオン。しっかり室内と寝具を冷やしておき、眠る直前には28℃程度に上げる。暑いと感じるかもしれませんが、この温度が「つけっぱなし!」の目安。キンキンに冷やしたまま朝まで眠ると、血流が悪くなり、起床時からだるくなり、不調の原因になります。これがかつて「つけっぱなし!」が悪だった理由。最適な温度調節を行いながら「つけっぱなし!」のが睡眠時のエアコンとの正しい付き合い方なのです。そんなふうには室温がバッチリ決まれば、次は「寝床内気候」にこだわる。かといって涼しければいいわけではなく「寝汗をきちんとかく」について。最後は「おすすめ睡眠環境まとめ」をお送りします。

● “寝床内気候” にこだわる

せっかく寝室の温度をほどよく設定しても、何も敷かず何も掛けず、そのままゴロリと横になって眠る人はあまりいません。室内全体の温度設定はもちろんですが、寝苦しい夜を快適に過ごす秘訣は“寝床内気候”の調整にあります。ベストな“気候”は、体温より少し低い32~34度、湿度は50±5%程度といわれています。ちょっと暑い気もしますが、これが心地よく質のよい眠りを得るための条件。人は「深部体温」（体の内側の体温）が下がると眠気を覚え、朝まで下がっていくサイクルをキープすることで質の高い眠りを維持することができます。涼しすぎると血流が滞ってだるさを覚え、暑すぎると中途覚醒で睡眠が妨げられます。といっても、寝床に温度計・湿度計を持ち込んで計測するのは現実的ではありません。なので、たとえば、お布団に入って横になってみて、ややひんやり、サラッと感じることを。そしてその感覚が心地いいこと。であれば、その“寝床内気候”は大きくズレてはいないはず。主観も、良質睡眠には重要な要素なのです。それを目安に“寝床内気候”を判断していきましょう。



「寝汗は深部体温を適切に下げると

「ある程度」かいたほうがいい」

● 寝汗をきちんとかく

日中からずっとステイホームでエアコンをかけっぱなし…みたいな状況で、寝汗どころかそもそも汗そのもののかかない人も微増中。夏の汗は気持ち悪いしニオイの元にもなるし、悪者っぽい印象があるかもしれませんが、体温を適切に調節するために必要なもの。夏に限らず、汗をかくのは自然な現象です。とくに寝汗は、深部体温を適切に下げると「ある程度」かいたほうがいいのです。そのため、睡眠前には適度な水分摂取が重要。人間のメカニズム的に、眠っているあいだ水分は皮膚から蒸発するので、そもそも**水分が足りない**と**血液はドロドロ**になってしまいます。そうした状況が継続すると、心筋梗塞や脳梗塞の原因にも。とはいえ水分を取り過ぎると、トイレで目覚めたり多量の汗をかいて不快だったり。どんな準備が適度な寝汗につながるのか、検証しつつ探っていくのも手です。



● おすすめ睡眠環境まとめ

そして寝苦しい夜を快適に眠るうえで大切なものがさらにいくつか。たとえばマットレス。体が沈み込みびったり受け止めるような柔らかすぎるマットレスだと寝床内の湿湿度が上昇する可能性が高くなります。もちろん好みにもよりますが、おすすめは通気性の良いファイバー構造タイプのマットレス。体との間に空気の流れをつくる構造や、隙間の多い素材、高反発で寝返りをアシストするようなマットレスならば、寝床内気候を最適にキープできそうです。また、身体に触れるシーツや掛寝具にも工夫を。最近数多くリリースされている接触冷感や持続冷感素材のものでヒンヤリ感を味わうのもいいですが、あなどれないのは綿や麻、サマーウールなどの天然素材。オーガニックな素材は吸放湿性を本来持っているため、触れた瞬間の冷たさはなくても蒸れにくい、肌触りも良いもの。入眠もスムーズですし、かいた汗も適度に吸って放出してくれます。

●掲載されている情報は2021年5月現在までに情報収集したもので構成しています

●参考資料：気象庁「大都市における熱帯夜日数の長期変化傾向」

●監修元：ライズ TOKYO 株式会社

青野麻紀子 睡眠改善インストラクター <https://www.risetokyo.jp/>

●編集：株式会社ナンバーテン

●テキスト：有限会社スチーム 武田篤典

●デザイン：有限会社リドルデザイン