



蒸し暑い日が毎日続いています。大人も子どもも寝苦しい日々を過ごしていること
でしょう。今回は、そんな寝苦しい夜の過ごし方についてのお話です。



寝苦しい夜の過ごし方



○“冷房”について

ジメジメと蒸し暑い夜、なかなか寝付けなかったり度々目覚めてしまったりして、熟
睡できず翌朝疲れが残ってしまうことがあります。しっかりと良質な睡眠が取れていな
いと、夏バテや熱中症の原因となります。夜のエアコンは体に悪いイメージありますが
が、上手に使って睡眠で疲れを取るようにしましょう。

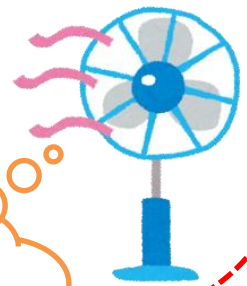
○設定は“冷房”で、少し暑いかな？くらいの温度に

除湿の方が室温が下がりすぎるため、設定は“冷房”にし、起きている時だったら少
し暑いかな？と思うくらいの温度（目安は26～28℃）に設定しましょう。

○エアコンのつけっぱなしは良くない？

就寝後数時間で切れるようにタイマーを設定したら切れると暑くなって目覚めてし
まい、結果寝不足になることも。使い方の工夫をすれば、つけたままの方がかえって体
に良い場合があります。

- 体に直接風が当たらないような風向きにする
- 布団やタオルケットで体の冷えすぎを防ぐ
- 扇風機や氷枕の併用



扇風機の風は壁や天井に向け
室内の空気が動くようにすれば
体感温度はかなり下がります。

○生活の工夫

夏野菜には利尿作用があり体を冷ます効果があります（冬野菜は逆に温まる）。また、入浴の際
に夏用入浴剤やハッカ油を活用すると、湯上りにひんやりして気持ちよく過ごせます。