

# ホホバ 頒布会便り



発行  
毎月一回  
(株)アイリス

暑さや湿気がこもり、寝付きが悪かったり、寝苦しい日が増えるこの季節。

良い睡眠を取らないと、疲れが抜けません。翌日に疲れを残さず、ぐっすりと深い眠りのために、今回は夏の快眠法をご紹介します。

## 快適な眠りで 快適な毎日を

暑い日が続き、体は疲れているのに中々寝付けない、暑くて寝苦しい、といった理由で睡眠不足気味の方がこの時季増えています。

快適な毎日の為、エアコンを上手に使う等して、快適に眠れる環境を整えて睡眠不足を解消しましょう。



まず、普段の寝室の環境を確認しておく事が大切です。一度、寝る時の温度や湿度を測ってみましょう。

## 目指すのは 「冷」より「涼」

温度や湿度が高すぎる時は、エアコンや扇風機を上手に利用して、室温や湿度を下げる事が必要です。高温を我慢していると、気付かな

い内に熱中症になってしまいう危険がありますからご注意ください。

しかし、エアコンで部屋を冷やし過ぎたり、扇風機の風を体に当て続けては良くありません。全身がリラックスした状態でぐっすり快適な睡眠をとるためには、「冷」よりも「涼」を目指しましょう。

## シャワーより しっかり湯船に

暑い季節は、シャワーだけで済ませてしまう、という方は、しっかり湯船に浸かる事をおススメします。眠る一〜二時間くらい前に入浴を済ませておくと、お風呂で温まった体の深部体温が下がっていくのと寝つきのタイミングが合い、スムーズに寝付きやすくなります。

# 寝苦しい夜を快適に 過ごすためには

寝苦しく熟睡できず、夜中に何度も目が覚めてしまうと、慢性的な睡眠不足となり、少しずつ体力を奪っていきます。この時季体がだるい、昼間の眠気が抜けないは危険信号。快適な眠りで、夏に負けない体力を整えましょう。

## ◆ 良い眠りのために 寝る前に準備を

この季節は、室内の温度や湿度がこもり、寝苦しくなりがち。湿度が高いと、汗が蒸発しづらいので体温調節がうまくいかずに体の深部体温が高くなってしまいます。エアコンを上手に使い、ドライ運転などで室内の湿度をコントロールしましょう。

眠る時は、室温が26〜29℃くらい、湿度が40〜50%くらいが快適です。

## ◆ 3・3・7を目指す

・**ゴールデンタイムに3時間**  
寝ている間に体の細胞が修復される成長ホルモンが分泌されるのは、ゴールデンタイムと呼ばれる夜10時から夜中の3時くらい。  
この時間帯に、3時間は寝ておく様

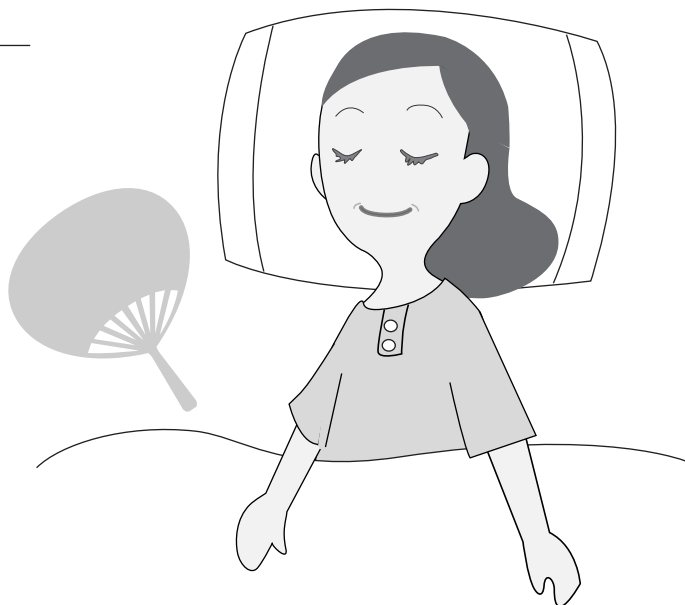
に心掛けましょう。

## ・眠り始めの3時間を大切に

睡眠中は、深い眠りと浅い眠りが交互に訪れますが、特に深い眠りに入るのが、眠り始めの3時間。  
この時間にしっかりと深く眠れば、ぐっすりと眠れた熟睡感を得られます。

## ・7時間睡眠を目指す

病気や肥満と睡眠の関係を調査すると、理想の睡眠時間は7時間。



← 一日のトータルで7時間になれば良いので、睡眠時間の短い方は、日中に30分以内のお昼寝等をして補うと良いでしょう。

この3・3・7を心掛け、眠りの質を改善しましょう。

### ◆寝具にも工夫を

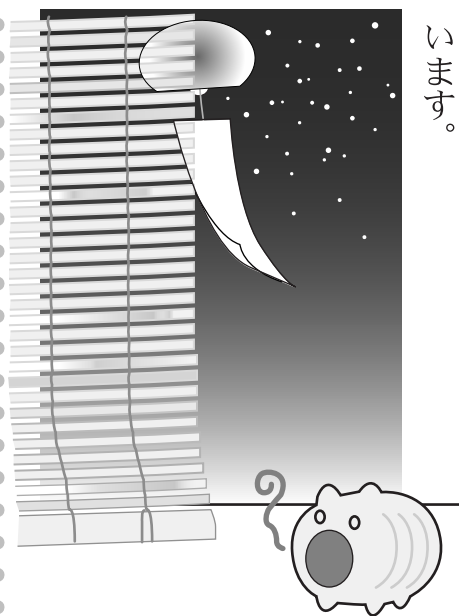
最近では、快眠のために寝具等でも色々な便利グッズがあり、ちょっとした工夫で寝苦しさも軽減できます

### よく聞くけど、実はあまりよく解らないモノ

#### ◆カフェオレとカフェラテ

カフェオレとカフェラテ、どちらも美味しい飲み物ですが、あらためて、違いは何？といわれると、意外によく知らないもの。どちらも、コーヒーにミルクがたっぷりに入ったもの、というくらいしかわかりませんが、実はきちんと区別されています。カフェオレはフランス語・カフェラテはイ

から、うまく活用すると良いでしょう。冷感マットやひんやりとした肌ざわりのもの、表面が凹凸に加工され熱がこもらない様になっているシーツ等、暑い季節専用の寝具も色々とお出回っています。



また、暑い季節は水枕に氷を入れ、タオルで包んで冷たすぎないようにすれば、頭部や首元に熱がこもらず寝入りがスムーズに。

食品用の小さな保冷剤も、捨てずに冷凍庫で保存しておき、扇風機の前に置いて風を当てると空気を冷やしてくれる効果も。

寝苦しさを我慢して睡眠不足になるよりも、ちょっとした工夫や一時間でしっかり睡眠を取り、元気に毎日を過ごしましょう。

タリア語で、どちらも同じ意味ですが、違いは

- ・カフェオレ↓ドリップしたコーヒーと温めた牛乳を5対5の割合で入れたもの。
- ・カフェラテ↓エスプレッソマシンで作ったエスプレッソと温めた牛乳を2対8で入れたもの。

※フワフワの泡に模様を描いたりするものは、本来はカフェラテではなく、温めて泡立てた牛乳を入れた「カプチーノ」です。