



浦添便り

07.2018

梅雨が明けて、暑い毎が続きますね
夜は心地よく眠れていますか？
今回の浦添便りでは
寝苦しい夏を涼しく乗り切る方法を
いくつかご紹介します★
夏の快眠ポイントを押さえて
熱帯夜を乗り切りましょう (^v^)/

目次

睡眠衛生指導始めました

体温と睡眠 ・早寝早起き朝ごはん 

CPAP通信 ・頭部冷却でスヤスヤ～

夏も快眠！寝苦しさを解消法

睡眠衛生指導 始めました

睡眠健康指導士の ムコウマツ です。
3月より「睡眠衛生指導」を担当しています。
睡眠に関するお悩みを解決する方法を一緒に考え、
時には睡眠に関する知識を学んだりしています。
お気軽にお声かけください。



よろしく
願います

夜なかなか寝付けない、
朝の起きたい時間に起きれないなど、
睡眠衛生に問題がある方を対象に
検査部の上級睡眠健康指導士が正しい睡眠知識をお話します。
睡眠衛生指導を希望される方は診察医にご相談ください。

★ ★ ★ 体温と睡眠 ★ ★ ★

夏季の熱帯夜は寝苦しく、寝付けなかったり途中で目が覚めてしまいます。
 エアコンや扇風機を使用して空調を整えることも必要ですが、睡眠と体温の関係やリズムを知り、体の中から寝る準備を整えてあげることが大切です。
 睡眠と体温は、お互い体内時計を通して影響しあっています。体内時計は睡眠と覚醒のリズムだけでなく、体温のリズムも作り出しています。体温は睡眠と覚醒のリズムを調節し、睡眠もまた体温調節に関わっています。

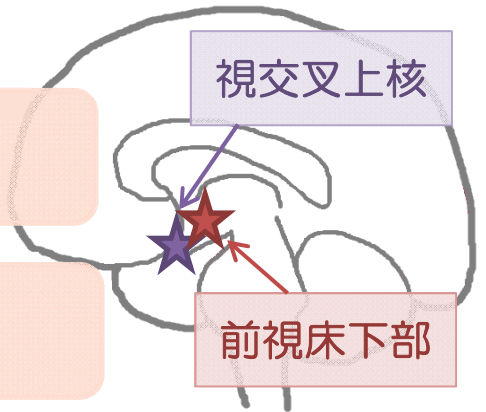
1日の体温調節のしくみ

体内時計

- ・脳の「視交叉上核」に存在
- ・1日の変化や季節の変化に対応
- ・さまざまな生体リズムを作り出す

熱産生・放散機構

- ・脳の「前視床下部」に存在
- ・体内時計に合わせて体温を調節



深部体温が下がると眠りやすくなる

＜深部体温とは＞

ヒトの体は、場所により温度が違います。
 体の末端や表面の温度は、季節や環境の影響を受けやすく、体の中心ほど高く安定します。
 この体の内部の安定した体温を深部体温といいます。
 深部体温は直腸で測ることで安定した数値を得られます。

深部温度 37度

皮膚温度 28度

※深部体温は家庭の体温計では測れません

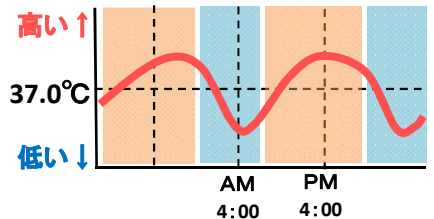
＜深部体温は睡眠中に低くなる＞

体温はつねに変動しています。
 体温は早朝3-5時頃に最低となり上昇、昼まで高く維持された後、夜になり下がります。

1日の体温

睡眠中 低い

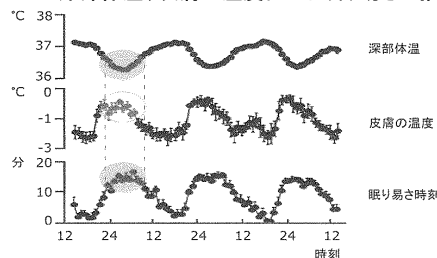
活動中 高い



＜深部体温が低くなると眠りやすくなる＞

ヒトは深部体温が低くなると、眠りやすさが強くなります。
 活動中は深部体温が高くなり、眠りやすさが弱くなります。
 深部体温が低い時間帯に睡眠は深くなり、体温の下がり方が大きいほどスムーズに寝付けます。
 また、体温の下がり方が大きいほど、睡眠が深いステージに到達するまでの時間が短くなり、安定した経過をたどることが知られています。

◆ 深部体温、皮膚の温度および眠り易さの推移の一例を示すグラフ ◆



体温が下がると眠りやすい

内村ら,快眠法,Modern Physician 25(1):55-59, 2005

＜高齢者の睡眠と体温＞

体内時計は加齢により位相が前進しやすく、特に体温リズムの位相前進は多くの高齢者にはっきりと認められます。
 高齢者は夜に体温が早く下がり始めるため、若者より眠りにつく時間が早まります。
 深部体温が下がったほうが眠りは深くなると言われていますが、高齢者は夜間の体温があまり下がらないため眠りも浅くなってしまいます。
 日中の適度な運動が、体温や睡眠覚醒リズムにメリハリをつけることに役立つのでお勧めです。

早寝早起き朝ごはん

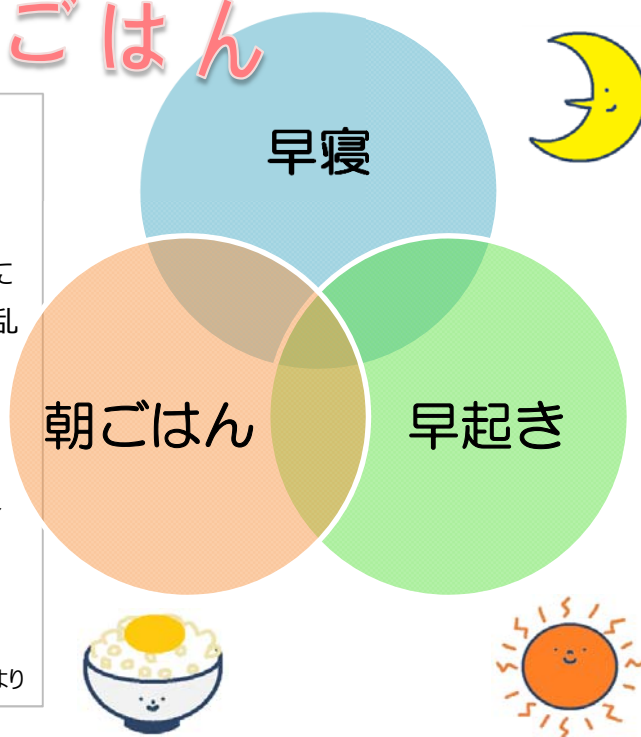
子どもたちの健やかな成長のために、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切です。

最近の子どもたちを見ると、「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という成長期の子どもにとって当たり前で必要不可欠な基本的生活習慣が大きく乱れています。

こうした基本的生活習慣の乱れが、学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。

個々の家庭や子どもの問題として見過ごすことなく、社会全体の問題として地域による、一丸となった取り組みが重要な課題であり、「早寝早起き朝ごはん」は国民運動として推進されています。

文部科学省より



< 朝食と体温リズム >

1日の体温リズムは、朝食を摂取後に上昇し始め、昼間に最高値となります。朝食を食べることにより、午前中の体温が上昇した状態を維持できます。欠食すると午前中、体温を維持するエネルギーが不足し体温を維持できません。午前中の時間を充実して活用するためにも朝食をしっかり食べることが大切です。

★ ★ ★ CPAP通信 ★ ★ ★

CPAPくんとマスクちゃん↓

ただでさえ暑い夜
無呼吸の治療のため
マスクをつけると蒸れてさらに辛い
それが原因で眠れなくなってしまっ
ては無呼吸は防いでも

良い睡眠からは遠ざかってしまいます。。。

蒸れを防ぐには、冬と同様に部屋の温度・湿度をコントロールします。

おでこは冷却による快感を得られやすく、

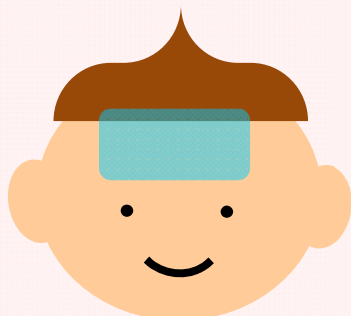
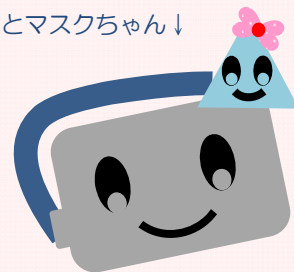
また、高温高湿環境での頭部冷却は睡眠の質に効果があることが報告されています。

冷やしたタオルや冷えピタなどを額においてから

マスクをつけてもいいかもしれませんね (^ ^)

蒸れや暑さ対策で暑い夜も乗り切りましょう (^ ^) / ♥

◎ 次のページを
ご参照ください



頭部を冷やす

・入眠時間の短縮 ・睡眠の質の改善

夏も快眠

寝苦しさ解消法

快眠ポイント

1

温度は
26℃～28℃

2

湿度は
50%～60%

3

夕食は睡眠の3時間前に



4

夕方の入浴で体温変化にメリハリを



5

寝具は通気性のよい素材

これはイ草枕↓



①② 「寝苦しさ解消のポイントは、温度と湿度」

夏の夜は高湿度、さらに睡眠中の発汗で寝床の湿度は80%以上に昇ると報告されています。帰宅後は窓を開けて、まずは部屋にこもった熱気を追い出しましょう。一晩中、クーラーをつけていると体調を崩す方は、タイマーで就寝2～3時間後に切れるように設定してみましょう。深い眠りが続く睡眠前半に熟睡することで体温が下がりやすくなり、後半の眠りも安定すると考えられます。扇風機による足元からの弱風も熱を逃がし良く眠れるとの報告があります。一般的には南や西側より北や東側の部屋、2階よりも1階が涼しく感じられるので寝苦しい夜は寝床を変えるのもいいでしょう。

③ 「睡眠と食事」

冷たいものを摂りすぎると胃腸の機能が低下します。この時期の飲食には気をつけましょう。タンパク質や脂肪の消化には2～3時間かかるので寝る前の食事は控えたほうがいいでしょう。代謝機能が低下している睡眠中に胃腸を働かせてしまうと、エネルギーがそちらに消費されるため深い睡眠がとれなくなります。

④ 「睡眠と入浴」

夕方の入浴・足浴や運動は、寝つきをよくし質の良い睡眠に導く効果があります。体を温めると末梢血管が拡張し、手足の表面からの熱放散が増え、深部体温が低下しやすくなるためと考えられます。深部体温が下がると眠りやすくなります。寝る直前に熱いお風呂で身体を温めすぎると眠りにくくなるので注意しましょう。

⑤ 「寝具の工夫」

夏はふとんの中に熱がこもらないように吸湿性・放湿性のよい素材を使用した寝具を選びましょう。ふとんの中の温度は33℃、湿度は50℃が理想とされています。シーツには発散性に優れた麻や凹凸があるワッフル生地、掛けふとんは室温に合わせて組み合わせます。暑い夏は軽い素材を使ったタオルケットや綿毛布などが心地よく眠れます。