

「眠れる寝室」の作り方



教えてくれたのは
坪田聡先生

日本睡眠学会所属医師、医学博士。
睡眠専門医として20年以上の診療
経験を持つ。

生活習慣とともに睡眠の質を大きく左右するのが、寝室の環境です。
特に暑い時期の快眠には、照明やエアコンの設定、
寝具の色などにひと工夫することが大切。
夏の寝苦しさを改善してグッスリ眠りましょう。

Good
bedroom
for sleep

照明は消して なるべく真っ暗に

寝室の照明は寝る1時間前から暗くしはじめて、副交感神経を優位にしましょう。寝るときは刺激を避けるため、天井からの照明はすべて消して真っ暗にするのがおすすめですが、真っ暗だと不安になる人は、フットライトを活用しましょう。

寝具やカーテンは 青色で涼感アップ

夏はシーツや寝室のカーテンの色を青系にチェンジ。青が持つ涼感とリラックス効果で、気持ちよく眠れます。ただし青には集中力を上げる作用もあり、長時間見ていると交感神経が優位になることもあるので、寝るまでは別の部屋で過ごすように。

ひんやりマットや 寝ごさを活用

深部体温を下げて入眠をスムーズにするためには、体にこもった熱を上手に逃すことが大切です。シーツの下にひんやり感のある敷きパッドや、天然素材で吸湿性・放湿性の高い寝ごさを敷くなど、快眠をサポートする寝具を取り入れましょう。

エアコンは つけっぱなしが正解

夏の寝室は、室温26℃・湿度50%前後がベストです。エアコンは就寝1時間前からつけ、朝まで室温をキープしましょう。暑さで起きて睡眠途中にエアコンをつけると、体温が急激に下がって、眠りの質が悪くなります。健康のためには迷わずつけっぱなしに。

注意

寝る前に やってはいけない 3か条

① ベッドに長居する

ベッドでダラダラする時間が長いほど脳は睡眠モードに入りづらくなります。ベッドは眠るための場所と決め、眠くなってから入るようにしましょう。

② スマホをいじる

寝る前に1件のメールを見るだけで、エスプレッソコーヒーを2杯飲んだのと同じ興奮状態になります。就寝1時間前からスマホの使用はやめましょう。

③ 満腹状態で寝る

お腹いっぱい状態で寝ると、睡眠中、胃腸は消化のために働き続けることになり、体が休まらずに眠りが浅くなります。夕飯は就寝の3時間前までに。

スポーツクラブルネサンスが健康サポート



インボディ（体成分）測定で今のカラダの状態を知ろう（無料）



運動習慣がない人でも安全安心に通える施設利用（有料）



オンラインライブストリームで自宅フィットネス（有料）

安全・安心の取り組みや
宅トレ・健康情報を
配信しています！



安全・安心の
取り組みに
ついて



オンライン
ライブストリーム
について

オンラインライブストリームの
情報はここから

Re RENAISSANCE

ルネサンス施設

