

健康生活情報ナビ 暑い夏の夜快適に眠る

寝間着はまず素材選びから 汗を吸い通気性よい綿がおすすめ

夏の夜は厚さで寝苦しいときもあろうかと思えます。質のよい睡眠が取れず、寝不足になると、疲れを感じたり、体調を崩したりする原因にもなります。そこで夏の夜を快適に眠るための方法を紹介します。

パジャマなどの寝間着は着ていて快適に感じる素材のものがよいでしょう。

快適な条件は、

- ① 肌触りが心地良い
- ② 熱がこもらない
- ③ 汗を吸い取る
- ④ 乾きやすい
- ⑤ 身体を締め付けない

です

これらの条件を考えると、天然素材の綿（めん）がお勧めです。中でも、凹凸があって接触面が少ないサッカー地や、通気性が良く汗を吸い取りやすいダブルガーゼのものが向いています。シルク地のパジャマも快適です。ほかの素材のものに比べて高額になりますが、夏涼しく冬暖かいのが特徴です。

最近では化学繊維も研究が進み、「吸湿速乾」に優れた生地を使った下着やルームウェアが販売されています。素材にアレルギーを持っていない限り、心地良く感じられるものを選びましょう。夏の間は、汗をかく量が増えるので、寝間着も数着用し、まめに洗濯するようにしましょう。

熱帯夜は、就寝中に熱中症になることもあります。就寝中のエアコンは27度前後に設定するのがよいでしょう。寝る前に一杯の水を摂取しておくのもお勧めです。

身体が触れる寝具は冷え過ぎず、なおかつ熱がこもらないものを利用して、気持ちよく眠れる環境を整えることが大切です。最近は「接触冷感」をうたったシーツや夏掛けもあります。

冷え性の方は、首元が開き過ぎないパジャマやレッグウォーマーを着用すると、冷えを予防できます。ただし、靴下の着用は足の熱が放出できず、かえって汗で冷えたり、蒸れたりするので、お勧めできません。