

# じゅんてんだより

• JUNTEN DAYORI •

令和6年7月号

特集

夏の夜を乗り切る！

快眠のコツ



# 夏の夜を乗り切る！ 快眠のコツ

医療法人清陵会 南ヶ丘病院 別府拓紀先生

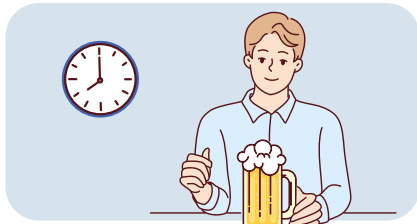


## あなたが寝苦しい原因は？

良かれと思って行っている生活習慣が実は快眠を妨げているかもしれません…。特に夏場にやりがちなNG習慣をまとめました。

### お風呂は暑いから毎日シャワーだけです

快眠のためには夏でも湯舟に入るのがおすすめ。就寝の1.5～2.5時間前に38～40℃程度のぬるめのお湯に15分以上入るようにしてみましょう。入浴にはリラックス効果もあり、覚醒から休息へと体のスイッチが切り替わりやすくなります。

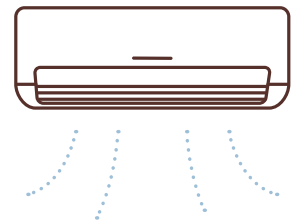


### 夏はビールが美味しいんですよ！

お酒を飲む機会が多い季節ですが、アルコールは夜中に目を覚めやすくなる原因になります。利尿作用もあるので、飲酒は就寝の2～3時間前までにしましょう。

### 夜はエアコンを切って窓を開けています

熱帯夜など、夜も気温が下がらない場合はエアコンを使った方が眠れることもあります。暑さを我慢しすぎると「夜間熱中症」のリスクも上がるので注意が必要です。(詳しくは次のページへ)

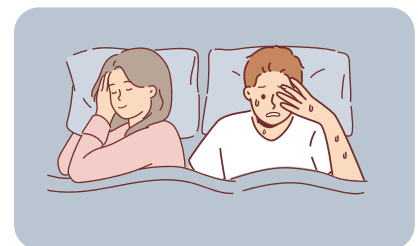


### 朝日で早朝に目が覚めちゃうんですねー

夏は日の出が早いので、起床時間の前に目が覚めてしまうようなら、遮光カーテンなどを使って寝室の環境を整えましょう。遮光カーテンにはエアコンで冷やした空気が逃げにくくなる断熱効果もあります。

### 家族と好みの室温が合いません…

同じ寝室を使っている家族と好みの室温が違う場合、暑がりな家族に合わせて室温を少し下げてください。寒いと感じる人は寝具やパジャマで体感温度を調整すると、皆が眠りやすくなります。



気温と湿度が高い日が続き、お疲れ気味ではありませんか？ そんなときはぐっすり眠って疲れを取るのが理想的ですが、夜も気温・湿度が高いと眠りが浅かったり、暑くて目が覚めたりしてしまいがちです。また、夏は夜間熱中症のリスクも高まる時期でもあります。

熱帯夜も気持ちよく眠れるコツを生活に取り入れ、疲れ知らずで夏を乗り越えましょう！

医療法人清陵会 南ヶ丘病院 精神科

## 別府拓紀 先生

大学病院、市中病院、企業の専属産業医などを経て現職。精神保健指定医、精神科専門医、臨床精神神経薬理学専門医、公認心理師、日本スポーツ協会公認スポーツドクター、産業医などの資格をもつ。

病院HP <https://www.seiryokai.jp/>



## 約4割は夜に発生。夜間熱中症に気をつけて！

熱中症というと、日中屋外で起こるイメージが強いかもしれませんが、実は熱中症の4割が夜間・睡眠中に発生しているとも言われています。夜間熱中症予防のポイントをおさえておきましょう。

### 寝る前にコップ一杯の水を飲む

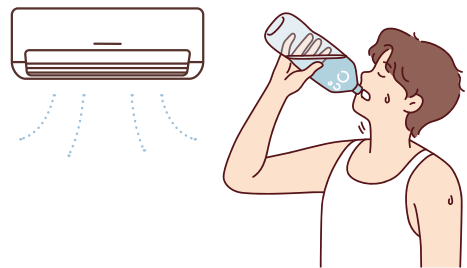
寝ている間は水分補給ができないので、**150～200ml程度の水を飲んでから**寝ましょう。トイレが心配な場合は半分程度でもOK。夜中に尿意を催しにくい飲み方のコツは、**5分くらいかけてゆっくり飲む**こと。枕元にもペットボトルなどを置いておくのがおすすめです。

### エアコンを使う

電気代が心配かもしれませんが、命には代えられませんので、我慢せずにエアコンを使いましょう。リモコンに表示される温度ではなく、**枕元の温度25～28℃、湿度60%以下**が目安です。扇風機などを使うと部屋の空気が循環して熱がこもらず、汗も蒸発して涼しさを感じられます。急激な温度変化による体調不良や、のど・鼻の乾燥を防ぐため、直接風が当たらないように設定するとよいでしょう。

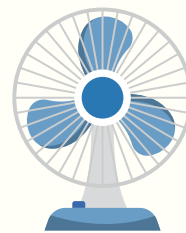
## 体調の異変を感じたら、すぐに涼しい場所で水分補給を

夜中や起床後に体調の異変（頭痛、めまい、だるさ、発熱 など）を自覚したら、十分に意識があって自力で水分が飲める場合は**すぐに経口補水液などで水分と塩分を補給**をしながら涼しい場所で体を冷やしてください。意識がもうろうとして自力で水が飲めない場合は救急車を呼びましょう。



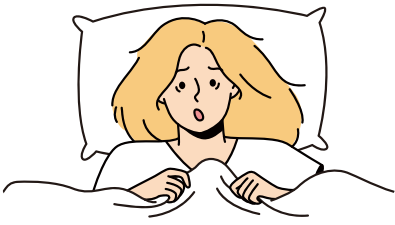
## 夏の快眠&安全の基本をおさらい

- 就寝の1.5～2.5時間前に15分程度湯舟に入る
- 就寝直前のアルコールは控える
- 寝室の室温の目安は25～28℃、湿度60%以下に
- 扇風機やサーキュレーターなどを併用して、空気を循環させる
- 遮光・遮熱カーテンを使う
- 寝る前にゆっくり水分補給して夜間熱中症予防



# 夏のせいだけじゃない... 眠りのトラブル

睡眠に関する不調やトラブルには、思わぬ病気が隠れていることも...。  
思い当たるがあれば、一度かかりつけ医を受診しましょう。

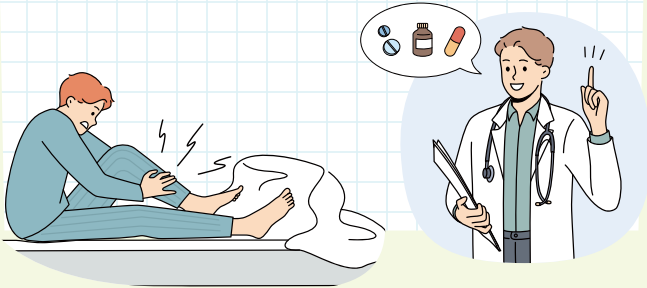


## 何日もちゃんと眠れていません...

寝つきが悪い、途中で目が覚めてその後眠れない、といった睡眠に関する問題が1ヵ月以上続き、日中に倦怠感や食欲低下などの症状が現れる場合、**不眠症の可能性**があります。ストレスや体の不調などが原因ですが、眠れないことが更なる不眠を招く悪循環に陥るのが特徴。  
生活習慣の改善で症状が改善することもあります。必要に応じて薬を使った治療も行われます。

## 脚がむずむずして寝つけません

寝る前や睡眠中に脚がむずむずしたり、虫がはうような不快感があったりして眠れなくなる状態を**むずむず脚症候群**といいます。薬による治療で症状の軽減が期待できます。



## いびきがうるさいと言われます

周囲から「いびきがうるさい」、「睡眠中に呼吸が止まっている」といった指摘をされる場合、**睡眠時無呼吸症候群**の可能性があり。十分に眠れていないので、日中に強い眠気を感じることも。睡眠中に気道をふさがない機器を使った治療が行われます。



## 動悸・イライラで眠れない!

のどにある甲状腺という臓器から甲状腺ホルモンが過剰に分泌される**甲状腺機能亢進症**を起こしている場合、動悸やイライラ、発汗などの症状で寝つけないことがあります。この病気では薬や手術による治療が行われます。

## エナジードリンク大好きです。 寝つきが悪いのはそのせいですか?

エナジードリンクやカフェインのサプリメントなどを常用していると、**カフェインの過剰摂取**で睡眠に支障が出るだけでなく、めまいや吐き気などの症状や依存症を引き起こす恐れがあります。カフェインは、1日にコーヒー2~3杯程度までにしましょう。

## 健康を総合管理する 一般財団法人 順天厚生事業団

〒650-0017 神戸市中央区楠町3丁目1番12号  
TEL 078-341-7114(代)

健康診断のお問い合わせは  
出張健診 078-341-7114  
施設健診 078-341-7284

### 西神健診センター

〒651-2271 神戸市西区高塚台5丁目1番1号  
TEL 078-991-2645  
<https://www.junten.or.jp>

発行・編集 公益部

