



2020年9月号

## 検査室だより

毎日暑い日が続いています。皆様体調を崩したりしていませんか。暦の上では立秋を過ぎました。少しずつですが涼しさを感じま・・・せんね。でも飛びかう赤とんぼをみると秋が近づいているのを感じます。

「暑くてぜんぜん眠れんがや！」こんな経験はありませんか。そんな夜にどうしたら心地よい眠りにつけるのか、十分な睡眠、快適な目覚めを求めて対策をいくつかご紹介したいと思います。夏の寝苦しさの1番の原因は室温です。快適な寝室環境を保つためには室温28℃前後、湿度50～60%が理想的といわれています。エアコンや除湿機などをうまく活用しましょう。風が体に直接あたらないように注意してください。カラダの筋肉量の関係で室温の感じ方は人によって違います。「クーラーの温度で夫婦喧嘩勃発！」なんて「夏あるある」ですよ。お互い譲り合ってちょうどいい温度をみつけてください。今は快適に眠るための寝具の種類も豊富にあります。冷感シート、天然素材の寝ゴザや竹枕を試してみるのもいいでしょう。通気性の良い麻のパジャマもおすすめです。眠る1～2時間前にぬるめのお風呂にゆっくり入るのも効果的です。眠る前に体温をあげておく



ことで手足からの放熱が進み寝つきがよくなります。もしシャワーで済ますなら、少し熱めのお湯で、首の後ろ・手首・足首を重点的に温めるとよいでしょう。血管が集中しているので効率よく体温をあげることができます。もちろん布団に入ったらスマホはやらない！というのは言わずもがなです。（・・・なかなかできませんけどね。）リラックス効果のあるカモミールやラベンダーのアロマを試してみるのもいいかもしれません。ぐっすり眠って日中は元気に過ごしましょう。

体温を超える暑さやゲリラ豪雨、さらにコロナ。気分が晴れずウンザリの日が続きます。そんなときこそ家族や友人、周りの人といっぱいしゃべっていっぱい笑いましょう。近いうちにマスクをとって笑える日が来ることを願って。

公衆保健協会 検査室

