

身体に危険を及ぼすような連日の猛暑日です。熱中症の予防として、水分等を摂ることを心がけていますか？しかし、それだけでは夏の健康対策としては不十分です。夏の夜は寝苦しいもの。睡眠をしっかり取らないと、体調を崩すことにもなりかねません。質の高い睡眠こそ、体調管理のキホンなのです。快眠によって心にゆとりができ、心身ともに健康に過ごせます。睡眠の質を高める工夫を採り入れて、夏を元気に乗り切ってください！

夏バテも予防できる！暑い夏の夜を乗り切る睡眠の工夫

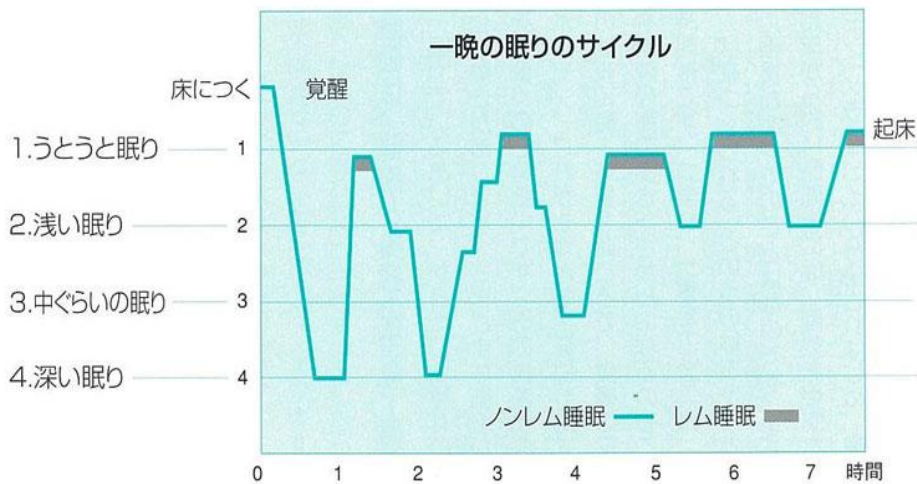


暑くて寝付けない上に朝もダルイ……。暑さのために体力を消耗する夏は、睡眠によって細胞を修復し、疲れをとることが大切です。しかし熱帯夜には寝苦しくて寝不足になってしまうことも多く、体調を崩したり、夜間に熱中症にかかってしまったりということもあります。まず窓や扉、クローゼット、押し入れ、ベッドの下の引き出しを開けて、こもっていた熱を逃しましょう。

快眠のために・・・

- ①人間の睡眠サイクルは寝始めの3時間がもっとも深く、この3時間の眠りの深さが十分に深ければ、「ぐっすり眠れた」という熟睡感を得ることができます。この時間にぐっすり眠ることが、目覚めを良くします。
- ②眠っている間に細胞を修復するのは成長ホルモンの働きです。成長ホルモンが最も分泌されやすい「睡眠のゴールデンタイム」は夜の22時～3時です。この時間に最低3時間は眠っているかどうか、睡眠の質に大きく影響します。
- ③人間の身体は、汗をかくことで体内の熱を逃がして体温調整をしています。身体が冷えると本来の調整機能が働かず、自律神経の乱れにつながります。夏の掛けふとんは「寝冷え防止に腹部だけかければ良い」と思いがちですが、ふとんを足元までかけて冷やさないほうが、体温調節がスムーズになります。
- ④夏野菜を食べるのも夏のほてった体温を下げる1つの方法です。夏野菜とは、トマト、きゅうり、なす、ゴーヤ、バナナ、すいかなどです。これらに共通するものはカリウムと水分を含んでいること。カリウムと水分が多いと利尿作用が起こり、尿を出すことで体温を下げる効果があります。





出典：東京西川

ぐっすり眠るための工夫

- 脳が睡眠状態に入りやすいように部屋を暗くする。
- 遮光カーテンなどを活用し、目覚める直前の時間帯に朝陽を浴びないようにする。
- 就寝前にパソコンやスマートフォンを使用しない。
(頭が緊張状態に陥ることで、浅い睡眠になってしまうため)
- 腸が動くことで熟睡できなくなってしまうため、寝る前に食べないようにする。
- 眠りに適した夏仕様のパジャマを着用する。
(夏仕様のパジャマは吸水性に優れているため、汗をかいても熱がこもらない。)
- エッセンシャルオイルなどの香りの効果を活かす。
(ラベンダーの香りなど、鎮静効果+寝つきやすい効果を発揮するエッセンシャルオイルを使用してみる)
- ジェルマットや除湿機、夏用入浴剤など、便利な暑さ対策グッズを利用する。
- 氷枕をタオルに包んで頭の下に敷き、後頭部を冷やす。
- 急激に体温が低下して体が熱を溜め込もうとするのを防ぐために、寝る前に冷たい飲み物を飲まない。

保健室からのお知らせ

受診について

健康診断が終了しました。治療が必要な人には、結果一覧の他に「治療のすすめ」という用紙を配付しました。歯科・眼科・耳鼻科などまだ受診していない人は、夏休みを利用して受診してください。

また、受診した場合は、すみやかに報告書を保健室に提出してください。

有意義な夏休みを過ごしましょう！