

睡眠環境

～快眠のためにできること～

「朝からなんとなくスッキリしない」
「夜中に何度も目が覚める」そんなことありませんか？ そのお悩み“睡眠環境”に原因があるかもしれません。今回は、快眠のための環境づくりのコツをご紹介します♪

睡眠の状態をチェックしよう！



眠りの悩みを解決する第一歩は、自分の睡眠の状態に気づくこと！

あてはまる項目が多い場合は、睡眠環境を整えることが、改善のヒントになるかも!?

寝つき	布団に入ってから30分以上寝つけないことがある
	寝る前に悩み事や考え事で頭がいっぱいになる
夜間の睡眠	夜中に何度も目が覚めてしまう
	目が覚めた後、再び眠りにつくのに時間がかかる
起床	希望する時間よりも早く目が覚めてしまう
	目が覚めても、スッキリしない
睡眠の質	深く眠れた感じがしない
	睡眠時間が十分でも、疲れが取れない
日中の眠気	日中に強い眠気を感じることもある
	仕事中に眠ってしまうことがある
疲労感	起床時に体がだるい
	疲れがなかなか取れない
集中力	仕事に集中できない
	注意力が散漫になりやすい
気分	気分が落ち込むことが多い
	イライラすることが増えた



睡眠の不調にはさまざまな要因がありますが、中でも見落としがちなのが“環境”の影響です。少しの心がけで眠りが改善することも。今日からできる睡眠環境の整え方を見ていきましょう。

寝室の環境を整えよう！

Point ①：光



光は、眠りの質に大きく影響します。強い照明のもとでは、脳が「昼間」と認識してしまい、眠気を促すホルモン（メラトニン）の分泌が抑えられてしまいます。部屋の電気をつけたまま寝ると、睡眠中も脳が光を感じ続け深い眠りが妨げられる可能性あり！スマホやテレビの光も同様で、就寝前の使用は寝つきの悪さや睡眠の浅さにつながる場合があります。**就寝時は、できるだけ部屋を暗くするか必要な場合でも常夜灯など、刺激の少ない間接照明を使うのが理想的**です。



Point ②：温度と湿度

ぐっすり眠るためには、体温調節がスムーズに行える「ちょうどいい環境」をつくるのが大切！**寝室の室温は13～29℃、寝具の中は33℃前後**を目安に。冷暖房の使いすぎにも注意しながら、心地よい温度を保ちましょう。また、湿度が低すぎると乾燥して喉が痛くなったり、高すぎると寝苦しさの原因になります。**理想的な湿度は40～60%程度**。加湿器や除湿機を上手に使って、快適な睡眠環境を整えましょう。

Point ③：音

眠っている間でも、耳は周囲の音を感じ取っています。車の音や生活音、エアコンの稼働音などが続くと、無意識のうちに眠りが浅くなったり、途中で目が覚めてしまうことも。**静かな環境が理想**ですが、完全に音をなくすのが難しい場合は、**耳栓を使うのも一つの方法**です。外の音が気になる時は、**防音カーテンに替えたり、ベッドを窓から遠ざける**といった工夫も効果的！自分にとって心地よい音環境を見つけることが、質のよい眠りにつながります。



プラス情報 ～寝具の選び方～

まくら

自分の体型に合った高さで、しっかり頭を支えてくれるもの。吸湿性・放湿性のある素材で寝汗をかいても快適に！

掛け布団

睡眠中は体温が下がりやすく、体が冷えてしまうことも。吸湿性放湿性のある素材を選び、さらに軽いと寝返りもしやすいですよ。

敷布団 マットレス

寝た時に腰とマットの間が2～3cm程度空くことがおすすめ！体をしっかり支え、快適さを保てる硬さのものを選びましょう。