



目次

おもて

- 睡眠時の体温変化
- 寝不足による発熱

うら

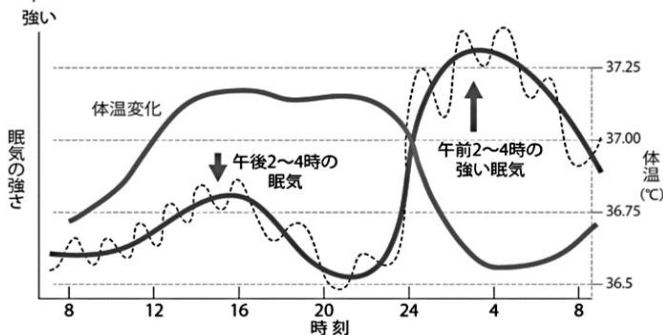
- エアコンによるのどへの負担

睡眠中における体温の変化

寝ている間、私たちの体温は無意識に変動しています。睡眠の質を上げるためには、体温の変化を正しく理解することが大切です！

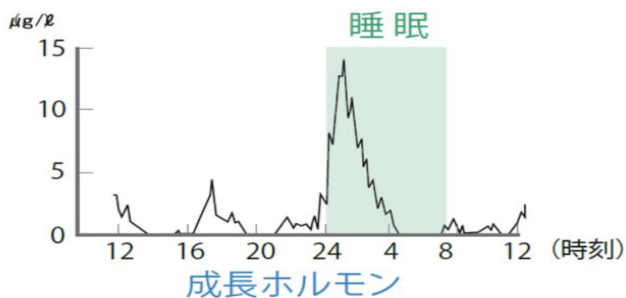
体温が下がると眠気が起こる！

1日の体温は寝ている間と起床時の間で変動し、起床時の体温は比較的高く、体温低下とともに眠気を感じるようになります。そして就寝後に体温はさらに下がります。実際、赤ちゃんが寝入る前に、手足がポカポカとしているのを感じたことはありませんか？それは、体温を下げるために手足から熱放射をしているからです。



睡眠とホルモンの関係

就寝後の深い眠りをとれている時間帯は『成長ホルモン』が多く分泌されます。『成長ホルモン』は糖や脂質などの代謝を促進したり、肌をキレイに整えるために働きかけます。睡眠の質が上がり、就寝後に深い眠りを得られると『成長ホルモン』の分泌も増えるので、健康促進や美容に嬉しい効果が期待できます♪



目覚めに向けて体温が上がる



眠っている間は体温が低いままキープされ、目覚めに向けて体温が上がります。深部体温が上がり、指先の皮膚温が変化することで準備が整い、健やかな目覚めを迎えるのです。起床すると体温は上昇していき、活発に過ごせるように変化していきます。

寝不足による発熱はなぜ起こる??

寝不足による発熱はストレス性という名前のとおり『ストレスによる自律神経の乱れ』が原因でおこります。睡眠不足が続くと、短気になってストレスを感じやすくなったり、身体の回復が追い付かず、体調不良になりやすくなることで、普段よりもストレスを感じやすくなります。この悪循環が続くことで自律神経が乱れ発熱がおきてしまいます。

寝不足による発熱の症状は『微熱37°C~37.4°C』『だるさ』『めまい』『悪寒』などです。症状が悪化するとさらに高熱がでることもあります。心因性発熱の場合、一晩で熱が下がったり、高熱を繰り返したりします。ですが発熱はアレルギーや、過ごしている環境の湿度が高いことによっても突発的に引き起こされるため、自己判断で『ストレスが原因』と結論付けるのは難しいです。

寝不足による発熱の対策には質の良い睡眠が大切！

- ①朝起きたら日光を浴びる
- ②朝食をしっかりと食べる
- ③寝る時間を一定にする
- ④生活に運動を取り入れる



などなど...♪

《理想の睡眠時間》

年齢	時間
1~2歳	11~14時間
3~5歳	10~13時間
6~13歳	9~11時間
14~17歳	8~10時間
18~64歳	7~9時間
65歳以上	7~8時間

年齢によって大きく異なります。18歳になっても、最低7時間以上の睡眠が必要です！

クーラーによるのどへの負担

エアコンの使用中ののどが痛くなる原因で最も多いのが、エアコンの風による空気の『乾燥』です。冷房により空気中の水分までエアコン内部に吸い込まれるため、お部屋は乾燥してしまうのです。

主に考えられる4つの理由をご紹介します！

エアコンでのどが痛くなるのはなぜ??

原因①：乾燥

エアコンによりのどが痛くなる一番大きな原因は空気の乾燥です。エアコンをつけっぱなしにして寝たことで、夜中ののどがはりついたような違和感を覚えたことがある方も多いかもしれません。エアコンは、室内の空気を取り込んで、エアコン内の熱交換器（フィン）を通して冷たい風、暖かい風に変換しています。このとき、冷たい風に変換する空気中の水蒸気が水となって室外に排出され、暖かい風に変換すると水蒸気が蒸発してしまいます。そのためエアコンから出る風は乾燥しているのです。

原因②：口呼吸

人間の鼻には空気の湿度を調節してくれる機能や吸い込んだホコリを防いでくれる機能があります。しかし、口から空気を吸い込むと乾燥した空気がそのまま気管に入ってきてしまうため、のどの粘膜の乾燥に繋がるのです。口呼吸は主に就寝時の無意識状態で行っている人が多く、エアコンから排出された乾燥した空気が一晩気管に入ること、のどの腫れや痛みを感じる場合があります。

原因③：冷房病（クーラー病）

乾燥の他には、クーラー病によるのどの痛みも考えられます。クーラー病とは、冷房の効いた室内の温度と外気温との温度差により自律神経のバランスが崩れてしまった状態のことです。

原因④：エアコンのカビ

エアコン内は水蒸気が溜まっているため、カビが発生しやすい状態にあります。カビを含んだ空気を吸い込むと感染症にかかり、風邪と似た熱や咳などの症状を引き起こすことでのどが痛くなる場合があります。

対策として・・・

《水分補給でのどを潤す》

エアコンでのどが痛いときは、のどの粘膜が弱っているため、これ以上乾燥させないためにも水分補給が大切です。こまめに水分を補給してのどに潤いを与えましょう♪（炭酸・カフェイン・アルコールなどの刺激物は避けましょう!）

《加湿器を使い、部屋の湿度を上げる》

適切な湿度は40～60%程。これ以下だと乾燥している状態なので、加湿器などを使用して調整してみましょう。加湿器がない場合は濡れタオルを吊すのも効果的です！

《鼻呼吸を意識する》

口呼吸はダイレクトに菌やウイルス・ホコリ・カビなどを吸い込んでしまうので、のどが乾燥するだけでなく感染症にかかるリスクが上がったり口腔内のトラブルや脳に十分な酸素を届けられないなど、さまざまな弊害があります。

《うがいをする》

のどの痛みが強い場合は、うがいがおすすめてです。有名なうがい薬がありますが、この中に含まれているポビドンヨードは有害な菌を殺菌してくれる働きだけでなく、必要な菌まですべて殺菌してしまうので使い方には注意が必要です。

のどの痛みや咳などの症状が1週間以上続いている場合は、医療機関を受診することをおすすめします。症状が長引く場合や症状が悪化する場合は躊躇せず受診しましょう！

※『うがい』に関するA5版チラシもご用意しています！ご自由にお持ち帰り下さい♪

まだまだ残暑が続きます！エアコンを上手に使って過ごしましょう

☆☆☆ 夜間のエアコン設定は??? ☆☆☆

夜間のエアコン設定はつけたままの方がいいとされています。電気代もつけたり消したりを繰り返す方が、電力に負担がかかり高くなるケースが多いようです。室温を26～28℃と高めに設定しておきましょう。起きたときにダルさを感じてしまう原因は、風が直接カラダにあっただけからです。エアコンの風向きは上向きにして、カラダにあたらぬようにしておきましょう。