

熱帯夜が続く夏、気持ちよく眠るための方法とは？

夜遅い時間になると「深部体温」が下がることで眠気がやって来ます。深部体温とは、文字通り「体の深い部分の体温」のこと。就寝30分ほど前になると、体内の熱が外に放出される「熱放散」が起こり、手足など末梢の皮膚温が上昇。深部体温が一気に下がっていきます。眠くなると手のひらが温くなるのはそのためです。このタイミングでベッドに入れば、スムーズに眠りにつくことができます。

深部体温が下がっていく時間帯は眠りやすく、上がっていく時間帯は眠りにくいことが分かっています。熱帯夜では、深部体温が下がらないので寝苦しくなるのです。

熱帯夜ときは、あまり設定室温を下げ過ぎないようにしながら、一晩中エアコンをつけっぱなしにして眠るのがベストです。一般に冷房の温度設定は26～28℃くらいが妥当とされています。