

季節で変わる眠りの質 - 冬の眠気・夏の寝苦しさを考える -

- 「環境の変化に合わせて、あなたの眠りもチューニングしよう」 -

季節が変わると「よく眠れる」「寝苦しい」と感じることはありませんか？実は、日照時間や気温の違いが私たちの体内時計や睡眠リズムに大きな影響を与えています。

1. 季節によって変わる「眠りのリズム」

私たちの睡眠は、日照時間や気温、湿度などの季節的な環境変化の影響を強く受けています。冬は日照時間が短く、メラトニン（睡眠ホルモン）の分泌量が増えることで「眠気を感じやすい季節」。

一方で、寒さによって体温が上がりにくく、寝つきが悪くなることもあります。逆に夏は、気温や湿度が高いため体温が下がりにくく、寝苦しさによって睡眠が浅くなる傾向があります。



2. 「体温リズム」が眠りの質を左右する

快適な眠りのためには、「深部体温のリズム」が重要です。

人は体温が下がるときに眠気を感じるようにできており、寝る1～2時間前の入浴は深部体温を一時的に上げ、その後の自然な低下を促して入眠を助けます。

冬は冷えにより体温低下が過度にならないよう保温を、夏はエアコンや扇風機で適度に温度を下げるなど、「体温調整」が季節ごとの快眠のポイントです。



3. 季節に合わせた快眠習慣を

冬は日中に太陽光を浴び、体内時計をリセットすることが大切です。

朝の光はセロトニンを活性化させ、夜のメラトニン分泌を整えてくれます。

夏は、就寝前の軽いストレッチや深呼吸で副交感神経を優位にし、環境の変化に体を合わせる意識が、季節ごとの睡眠トラブルを防ぐ第一歩になります。



理学療法士×SLEEPPLANNERとしてのポイント

睡眠の質は「季節」によっても変動します。運動・体温調整・光の浴び方という3つのリズムを整えることで、どの季節でも安定した眠りが得られます。「寝具」や「就寝環境」も身体リズムを支える大切なツールです。

理学療法士 SLEEP PLANNER 坪井正樹

健診・人間ドックオプション検査のご案内

ぐっすり脳波検査

InSomnograf®

睡眠の良し悪しは、自分ではなかなか分かりません。脳波計測と医師の眼で、睡眠を客観的に調べる検査です。



SAS検査ともスマホアプリとも異なる、これまでにない新しい睡眠検査です（登録特許）。自宅で脳波を計測し、医師が評価することで、ぐっすり眠れているか、高精度に調べます。

検査でわかること

脳のぐっすり度

脳波計測により、睡眠の「量」と「質」を高精度に客観評価してスコア表示。脳が眠っている本当の睡眠時間や、睡眠安定度などから、ぐっすり眠れているかがわかります。スコアは翌朝スマホで確認できます。



高精度な睡眠グラフ

レム睡眠、ノンレム睡眠の量や割合を正確に調べ評価します。睡眠中に脳が起きている状態もわかり、客観的な不眠の有無を知ることができます。



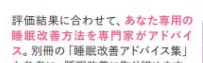
専門家による睡眠総合判定、睡眠障害リスク判定

あなたの睡眠の良し悪しを専門家が5段階で評価。睡眠時無呼吸などの睡眠障害のリスクも調べます。自分では気が付いていない睡眠トラブルがみつかるかも。



専門家による睡眠改善アドバイス

評価結果に合わせて、あなた専用の睡眠改善方法を専門家がアドバイス。別冊の「睡眠改善アドバイス集」も参考に、睡眠改善に取り組みます。



▼ 詳細 ▼

