



第350号

群馬保健企画HP
コアラ新聞ページ
専用QRコード



2025年12月1日
(一社)群馬保健企画 広報委員会
発行人 野口 陽一
群馬県前橋市朝倉町 839-6
TEL(027)265-6868
www.g-hokenkikaku.co.jp

冬の寝室環境のつくり方

寒い冬は、睡眠の悩みが増えがちです。「寒くて眠れない」「朝起きられない」「夜中に起きてしまったなど…。まずは、自分や家族の睡眠を見直し、改善するために寝室の環境を整えることから始めてみましょう!



睡眠時の環境

ほとんどの場合、原因はひとつではなく、複合的に絡み合っています。例えば、お酒やたばこ、カフェイン、夜食のほか、寝床スマホ（だらだらスマホ）は、寝つきが悪くなったり、睡眠が浅くなる要因の代表格です。特に、就寝前のだらだらスマホは、現代人の睡眠の質を下げる要因となっています。

スマホの強いライトだけでなく、夢中になるコンテンツが睡眠の質を下げ、睡眠不足になる要因となります。睡眠の質を高めるためには、就寝前の習慣を見直し、寝床にスマホを持ち込まないのがベストです。

ほんどの場合、原因はひとつではなく、複合的に絡み合っています。例えば、お酒やたばこ、カフェイン、夜食のほか、寝床スマホ（だらだらスマホ）は、寝つきが悪くなったり、睡眠が浅くなる要因の代表格です。特に、就寝前のだらだらスマホは、現代人の睡眠の質を下げる要因となっていま

睡眠の質を下げる原因



眠る前に血行が良くて手足が暖かい状態になり、その後で体の深部の熱が表面から放散されていくのが「深部体温が下がった」状態です。熟睡感を得るには、起きている時間より深部体温が下がる必要があります。



深部体温に注目



冬は夏に比べて日照時間が短いのも、冬の睡眠が困難になる原因のひとつです。日中に太陽の光を浴びることで夜間のメラトニンが作られます。メラトニンはホルモンの一種で「睡眠ホルモン」とも呼ばれ、体が眠れるよう促してくれます。

寒い冬は、睡眠の悩みが増えがちです。「寒くて眠れない」「朝起きられない」「夜中に起きてしまったなど…。まずは、自分や家族の睡眠を見直し、改善するために寝室の環境を整えることから始め

てみましょう!

の睡眠の悩みは室内環境が関係することが多いです。

部屋の温度が寒いと、なかなか布団から出られません。また、寒い部屋で寝ていると睡眠が浅くなることもあります。

メラトニン不足も原因

冬は夏に比べて日照時間が短いのも、冬の睡眠が困難になる原因のひとつです。日中に太陽の光を浴びることで夜間のメラトニン

が作られます。メラトニンはホルモンの一種で「睡眠ホルモン」とも呼ばれ、体が眠れるよう促してくれます。

3つの首を冷氣から守る



保温性の高すぎる着衣も同様に、温めすぎてしまう場合があります。身体がほてりすぎるのもよくないで、寝る直前の入浴も好ましくありません。就寝時間の1~2時間前に入浴を済ませておきましょう。



着るのは、寝具とのバランスが大事。寒い場合にはたくさん着込むより、腹巻やレッグウォーマー、ネックウォーマーなどで冷え対策をしましよう。首、手首、足首の「3つの首」を冷えないようにする方がポイント。つま先が空いていた方が適度に放熱できるため、靴下よりもレッグウォーマーのほうが適しています。



すぐ、特に敷布団が冷えやすいため、保温性の高いパッドや毛布を敷くと快適性が高まります。

掛け布団をたくさん使うと重くなり血行が悪くなるので、多くとも3枚以内にしておきましょう。

冬場の快適な睡眠環境



冬場でもよい睡眠を得るために、寝室の環境を整えましょう。

多くの人が寝床内の温度を上げようとしていますが、部屋の温度を適切に保つのが基本です。室温は18~23度、湿度は40~60%が適切ですが、電気代が気になるなら、温度が逃げていく窓の断熱を高めるのがお勧めです。



暖房や加湿器を使うのが一般的ですが、電気代が気になるなら、温度が逃げていく窓の断熱を高めるのがお勧めです。

【参考資料】エステー株式会社HP

様々な工夫で冬の睡眠不足を解消し、良い新年をお迎えください。

(松田)

