



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」「夜中に起きてしまう」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！



睡眠の質を下げる原因

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、日中の眠気が強くなりがちです。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。

睡眠時の環境

睡眠の質や長さには、環境が大きくかわっています。特に、冬



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わかっています。



深部体温に注目

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。

電気毛布などで体を温めすぎると、暑くて目が覚めたり、脱水状態になったりします。寝る前には設定を強くしてもかまいませんが、寝るときには弱くしておきましょう。



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ので、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。

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。



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ませんが、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。

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。



布団の中は人肌を目安に

布団の中は寝る前に人肌くらいに温めておきましょう。湯たんぽや電気毛布などが使えますが、熱くなりすぎないようにしましょう。冷気は部屋の床の方に溜まりや

すく、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。



3つの首を冷気から守る

着るものは、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ょう。首、手首、足首の「3つの首」を冷えないようにするのがポイント。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。



様々な工夫で冬の睡眠不足を解消し、良い新年を迎えください。

(松田)

【参考資料】エステー株式会社HP

冬の乾燥とお肌への影響

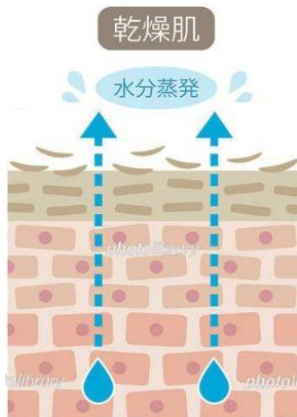
乾燥肌・乾燥性皮膚炎について

冬になると、肌のかさつきやかゆみに悩まされる人が増加します。特に「乾燥肌」や「乾燥性皮膚炎」は冬に悪化しやすい肌トラブルの代表格です。今回は、冬の肌トラブルの原因や対策、ケアについてご紹介します。

冬に肌のトラブルが増える理由

冬の肌トラブルの主な原因は、乾燥と寒さによる血行不良です。また暖房によって室内の湿度が下がることで、肌の水分が蒸発しやすくなります。

さらに、寒さで皮脂の分泌量が減少すると、肌のバリア機能が低下します。これにより、外部刺激に敏感になり、かゆみや赤みを引き起こされます。



上図 乾燥などで水分・油分が失われバリア機能が低下した肌の様子

乾燥性皮膚炎の主な症状

乾燥性皮膚炎は、乾燥によって皮膚の角質層が乱れ、炎症を起こす状態です。特に高齢者やアトピー性皮膚炎のある人は肌の保湿力が低いため、冬場に症状が悪化しやすい傾向があります。

乾燥肌・乾燥性皮膚炎の主な症状

- ・肌がつつばるような感覚
- ・白く粉をふいたような状態
- ・かゆみや赤み
- ・ひび割れや皮むけ
- ・衣類の摩擦で痛みを感じる

これらの症状が続くと、掻き壊しによってさらに炎症が広がり、慢性的な皮膚疾患に発展することもあります。

日常生活でできる乾燥対策

乾燥肌や乾燥性皮膚炎を防ぐには、日々の生活習慣の見直しが重要です。

1 加湿器で室内の湿度を保つ

冬の室内は暖房で乾燥しがちです。加湿器を使い湿度を40～60%に保つことで、肌の水分蒸発を防ぎましょう。

2 入浴方法を見直す

熱いお湯や長時間の入浴は、皮脂を過剰に洗い流してしまいます。38～40℃のぬるめのお湯で10～15分程度の入浴が理想的です。

38℃～40℃



3 保湿剤の選り方

乾燥する季節には、セラミドやヒアルロン酸、尿素などの保湿成分を含むクリームやローションを選ぶと効果的です。肌が敏感な場合は、無香料・無着色の低刺激タイプがおすすめです。

4 衣類の素材に注意

ウールや化学繊維は、肌に刺激を与えることがあります。肌に直接触れる下着の素材は、綿など肌に優しい物を選びましょう。

綿100%



5 食生活の改善

ビタミンA・C・Eやオメガ3脂肪酸など、肌の健康を保つ栄養素を積極的に摂取することも大切です。また、腸内環境の改善や水分補給も重要です。



スキンケアのポイント

乾燥肌のケアは「保湿」が基本ですが、順序とタイミングも重要です。

◆洗顔・入浴後すぐに保湿

水分が蒸発する前に、化粧水や乳液、クリームで保湿しましょう。特に入浴後5分以内は保湿のゴールデンタイムと言われています。



◆朝と夜の2回ケア

朝は外部刺激から肌を守るため、夜は肌の修復を助けるために保湿ケアを行いましょう。



◆部位別にケアを考える

顔、手、足など部位によって乾燥の度合いが異なるため、部位ごとに適した保湿剤を使うのが理想です。



◆医療機関での治療も選択肢に

市販薬で改善しない時や、炎症が強い場合は、皮膚科を受診しましょう。医師の判断でステロイド外用薬や抗ヒスタミン薬などが処方されることもあります。



乾燥肌や乾燥性皮膚炎は放置すると悪化しやすいので、早めの対策と日々のケアが重要です。生活習慣や環境を見直して、冬も健やかな肌を保ちましょう。(安藤義)

【参考資料】

- ・メデイカルノート…乾燥の原因と対処法とは？冬に乾燥しやすい理由
- ・健栄製薬…冬に乾燥肌が悪化する理由と対策方法



編集後記

突然ですが、皆さんは「コロッケそば」をご存知ですか？温かいそばにコロッケがトッピングされたもので、関東地域の駅そばメニューや、有名そばチェーン店でも採用されている由緒正しい、立派なB級グルメです。



熱烈なそばファンの方々からは「邪道」だとか、「合わない」と酷評されることもあります。一度食べるとクセになる味に、私はすっかりハマっています。

コロッケそばの魅力について詳しく知りたい方は、ぜひ、人気落語家の柳家喬太郎(やなぎやきようたろう)氏による演目「時そば※」をご覧ください。(※無料動画サイトで視聴可能です)

2025年もいよいよ年の瀬です。一年の締めめに美味しい年越しそばを頂きましょう。(塩原)

