

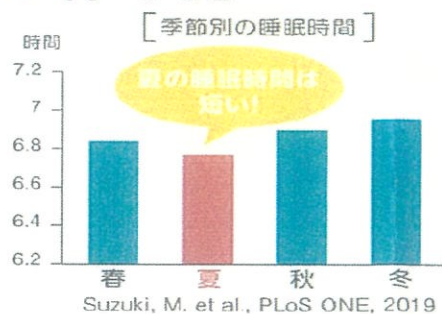
# 健康News 9月号

安心をお届けします！

## 暑い季節の“快適な睡眠環境の作り方”

今夏も暑い毎日が続いています。さらに蒸し暑さが加わると、より睡眠が妨げられます。また、この時季は日の出の早まりとともに起床時間が早くなるとされ、睡眠時間が短くなると言われています。

睡眠不足は作業効率の低下や、様々な健康被害をもたらします。快適な睡眠のポイントを知り、寝苦しい季節を乗り切りましょう！



一般的に、**26℃前後**に保つとよいと言われています。また、**29℃を超えると**睡眠途中で覚醒しやすくなると考えられています。気温が高い日は冷房を使用しましょう。

### 冷房の使い方

冷房は少し高めの温度設定で一晩中かけるか、就寝からの4時間程度かけるようにしましょう。



### 温度



### 湿度

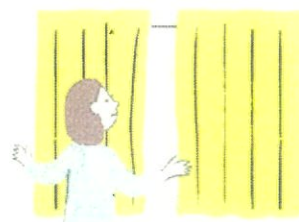


**50~60%**が望ましいと言われています。湿度が高くなると体温調節が妨げられ、寝つきの悪さや睡眠途中の覚醒につながります。湿度が高い日は、エアコンの除湿機能を使用しましょう。

### 日光



早朝の光で早く起きてしまわないように、**遮光カーテン**や**雨戸**等で寝室に入る日光の量を調節しましょう。



## ご存じですか？ 地球温暖化と睡眠の意外な関係

実は！

地球温暖化により、21世紀末(2099年)までに、

睡眠時間が **50~58時間/年間** 減少する  
睡眠不足の日が **2週間/年間** 増える

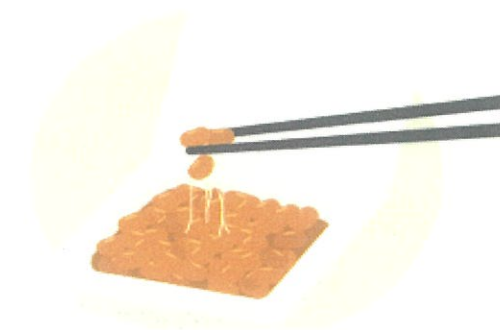
と、報告されています。

### 快適な睡眠環境づくりはエコにもつながる！

サーキュレーター等により、空気を循環させるだけでも寝苦しさは減ります。また、冷却枕で頭部を冷やすことも有効だと言われています。上手に使いえば、冷房の設定温度を上げることができます。



## 熱中症を予防する食べ物・食材



### 豚肉

豚肉はビタミンB1の宝庫です。糖質をエネルギーに変える働きがあるため、暑さによる疲労感や倦怠感を軽減する効果が期待できます。また、筋力の低下を予防するタンパク質も多く含むため、運動不足になりがちな暑い時期には特におすすめです。

### 納豆

納豆はビタミンB1を多く含むだけでなく、発汗によって失われたカリウムなどの電解質も多く含みます。火を使わずにすぐ食べられるので、暑い日の栄養補給にはぴったりです。

### ぬか漬

ぬかにはビタミンB1が豊富に含まれているため、野菜のぬか漬には多くのビタミンB1が凝縮されています。また、乳酸菌の宝庫でもあるため腸内環境を整える効果も。

食欲がないときは好みの野菜をぬか漬けにいただきましょう。塩分も適量含まれるので、汗で失われた電解質を補給することもできます。

### モロヘイヤ

暑い時期が旬のモロヘイヤは栄養価が非常に高い野菜の一つです。モロヘイヤにはカリウムが非常に多く含まれているため、発汗によって失われた電解質を補給することができます。

### ウナギ

ウナギは昔から夏バテ予防に「スタミナ食材」として重宝されてきました。豊富なビタミンB1のほか、紫外線の刺激によって生じる活性酸素に対抗するビタミンAやビタミンCも含んでいます。特に暑い日や、屋外で運動や仕事をした日にはウナギ料理がおすすめです。