

健康未来への想い

- みんなの保健室編 -

2024年

冬号

本コンテンツは弊社産業医療事業部が作成・提供しているお客様向けの情報発信ツールを抜粋したものです

寒い冬、

朝起きられないのはなぜ？

昨年は12月でも日中は気温20度近くまで上がるなど、寒暖差が激しかったですね。いよいよ寒さも冬本番、朝起きるのがつらいという方も多いのではないのでしょうか。これには理由があります。

理由の一つとして、冬は夏に比べて太陽光が弱く日照時間が短いことが影響しています。人間は、光の刺激で覚醒し、体内時計のズレを調整しています。冬は窓から差し込む光が弱くなり、朝覚醒しにくくなるのです。

また、冬は睡眠にとって重要な体温調節が難しく睡眠の質も下がりやすい季節です。寝室温度は10度前後まで下がり、湿度も低くなります。寝室温度が低すぎると、体温を維持しようとして皮膚から熱が放散されにくくなる一方、高すぎると外気に熱を放散しにくくなり、体温調整が上手くいかず睡眠の質が下がることとなります。



寒い朝でもスッキリ起きられる工夫をいくつかご紹介します。

- ①朝起きたら、まずは電気をつけましょう。少しでも光を浴びて、脳の覚醒を促します。
- ②体温調節の妨げになるため、電気毛布や靴下の着用は、睡眠中は避けましょう。手足から熱が逃げやすくするのがポイントです。
- ③冬の寝室は、室温16度～19度、湿度50～60%を目指しましょう。
- ④室温が下がり過ぎない様、起きる時間より少し前に暖房器具のタイマーをセットしましょう。暖かい布団の中からは出るのは、心身ともにストレスになります。体が冷えないように、すぐに羽織れるものを近くに置いておくのもおすすめです。

冬はまだまだ続きます。できることから取り入れてみてはいかがでしょうか。



健康未来への想い -今、社会と企業に必要な、「ほんとうの健康」によりそいます-