

快眠の作法

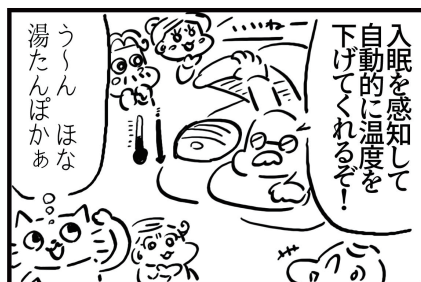
第124号
2025/11/21

Q

寒い時に電気毛布などの保温器具をつけっぱなしにしてもいいのですか？

A

保温器具をつけっぱなしにするとかえって入眠し辛くなる場合がありますので切りましょう。

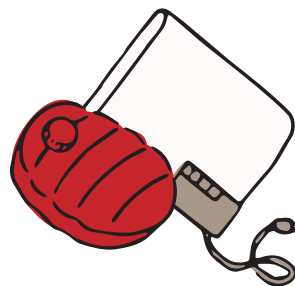


保温器具をずっと使い続けるのは スムーズな入眠を妨げます

保温器具は入眠の際に布団の中を温めるのに便利ですが、つけっぱなしにすると深部体温が下がりにくなります。

スムーズな入眠のためには深部体温の自然な低下が必要になりますので十分に温まったら感じたらスイッチを切りましょう。

また、湯たんぽのような寝床に入れるタイプの器具は寝返りの妨げとなる場合がありますので寝る直前は取り除くように心がけましょう。



快眠の作法バックナンバーはこちらから検索で見ることができます

ヌノヤ 快眠の作法

検索