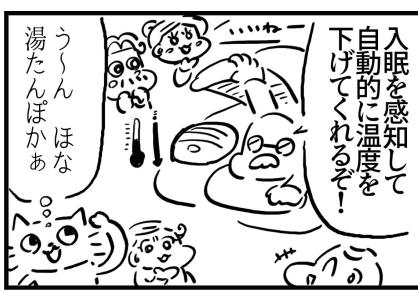


Q

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。

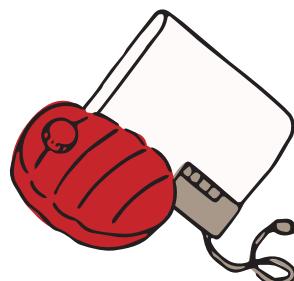


## 保温器具をずっと使い続けるのは スムーズな入眠を妨げます

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つたと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

★次回第124号は2025年12月5日から下記の各ネットページへの掲載、またLINE会員への配信にて、ご覧頂けます。★次回もお楽しみに!!  
(「超」寝具店ヌノヤHP、「超」寝具店ヌノヤ楽天市場店、「超」寝具店ヌノヤYahoo!ショッピング店、「超」寝具店ヌノヤ本店)