

# 快眠の作法

第128号  
2026/1/23

Q

睡眠時の手足の冷え防止のために  
靴下を履いたまま寝るのはアリですか？

A

靴下を履いたままでの就寝は  
睡眠の質が落ちる可能性があります。



## 質の良い睡眠のためには 靴下を脱いで布団に入りましょう

靴下を着用して足を温めること自体は末梢血管を広げ血行を良くすることができるため、冷え性対策としては理にかなっています。

ただし就寝時も靴下をはいたままにすると足からの熱放散が妨げられ、深部体温が下がりにくなるためかえって睡眠の質が下がってしまう恐れがあります。

靴下は一時的な着用にとどめるか、日ごろから運動やマッサージで手足の血流を良くするのがおすすめです。



編集後記 寒さもピークを迎えていますが、ある雑誌によると、

冬の健康法、第一位は、『空腹』だそうです。

食べる＝体力回復と思われがちですが、空腹こそ最強の薬のようです。

とはいえ、コロナに感染した時は、一人焼肉を楽しんでいたのを思い出します。

風邪をひくと、なぜか肉が食べたくなるのは私だけなのでしょうか？

超寝具店ヌノヤ（株式会社布屋商店）代表取締役社長 布谷 剛