

# 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。



★次回第129号は2026年2月6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)