

寝室見直し 1 「空間」

寝室は眠るための空間にするよう心がけましょう。テレビやパソコンは、ブルーライトの刺激が快眠の妨げになるため置くのを避けた方が良いでしょう。また、寝ている時は無防備なため、本能的に頭がドアに近いと不安を感じやすくなります。頭の位置はなるべくドアから離すと良いでしょう。ベッドは、布団のずれ落ちや圧迫感を防ぐため、壁から10cm以上離しましょう。ベッドと壁の間に隙間があると通気性も高まり、カビの発生も防げます。



寝室を見直して、心地よい眠りを。

最近、よく眠れていますか？目覚めはスッキリしていますか？1日の約3分の1を占める睡眠時間、大切にしたいですね。快眠できていないという方は、寝室を改めて見直してみましょう。今回は、心地よく眠れる環境づくりについて考えます。

寝室見直し 2 「光」

明るすぎると睡眠を誘発するホルモンの分泌が妨げられ眠りにくく、真っ暗だと不安な気持ちから睡眠の質が低下する恐れがあります。うっすらと物が見える程度の30ルクスくらいの明るさが良いでしょう。体内時計のためにも部屋が明るくなるにつれて自然に目覚めるのが理想で、できれば遮光性のないカーテンがおすすめです。太陽が早くのぼる夏場に十分な睡眠時間を確保できない場合などは、遮光カーテンに切り替えると良いでしょう。



寝室見直し 3 「音」

寝室で望ましい音のレベルは、40デシベル以下。例えば、図書館くらいの物音です。外からの雑音は、厚手のカーテンとレースのカーテンの二重掛けである程度和らぎます。最近は「遮音カーテン」というものもあるので検討してみるはいかがでしょうか？そもそも窓に隙間があり、そこから音が漏れていることがありますので、その場合は窓に隙間防止テープを貼ると良いでしょう。屋内の音に対しては、壁やドアに遮音シートを貼る対策が考えられます。



寝室見直し 4 「温度・湿度」

寝室の理想的な温度は、夏が25度くらいで冬は15～18度くらい、湿度は年間を通じて50～60%くらいが理想です。エアコンの風が直接体に当たると、肌や喉が乾燥したり、体が冷えたりするので、ベッドはエアコンの風が直接当たらない位置に置くと良いでしょう。エアコンは、つけっぱなしではなくタイマーを使って上手に調節。熱は高いところに上昇するので夏は1階、冬は2階など、思い切って季節により寝室を変えてみるのも一つの方法です。

