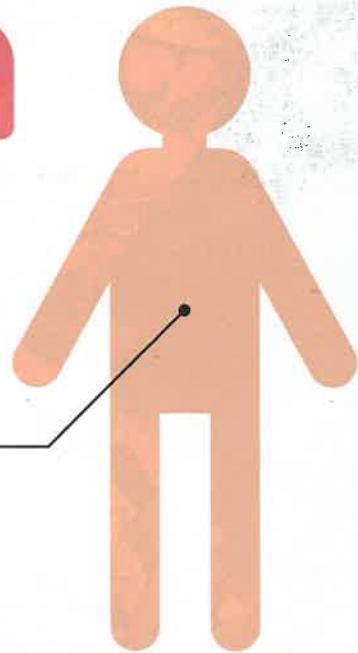


臓器のはなし



今月は 夏と臓器

就寝前の除湿と入浴で睡眠の質を向上

外気温との差は5℃
湿度は50%が目安

蒸し暑い夏の夜、エアコンの温度設定に悩む人も多いでしょう。暑がりの人、寒がりの人がいますから一概にはいえませんが、基本的に室温を下げすぎるのは、やはり身体に良くありません。できればエアコンに表示される設定温度ではなく、実際

に部屋の温度を計り、たとえば戸外の気温が32℃なら室温は27℃に保つなど、外気温との差5℃くらいが適温ではないでしょうか。

寒いのが苦手という人は、エアコン設定を「冷房」にしないで、「ドライ」にするのも一案。湿度をしっかりと下げることで汗が蒸発し、同時に体内の熱を外に逃してくれます。

実際に高温多湿の真夏に試してもうえればわかると思いますが、ドライに設定するだけで、全然違います。特に雨が降ったあとには70%くらいまで湿度が上がりますが、それを50%まで下げることが比較的、快適に寝られると思います。

暑いとどうしても入浴を避けてしまいがちになりますが、お風呂も睡眠にとって大事なポイントです。寝る直前に皮膚の表面の温度をある程度上げて、体温(深部体温)との差を少なくすることで、睡眠の質が上がるといわれています。湯温はゆるめで、短い時間の入浴でも構いません。汗を流さないと身体がベトベトして寝苦しくなります。シャワーの場合、皮膚温度を上げるよう、少し長めに浴びてください。

暑がり寒がりの体質は環境によっても変わる

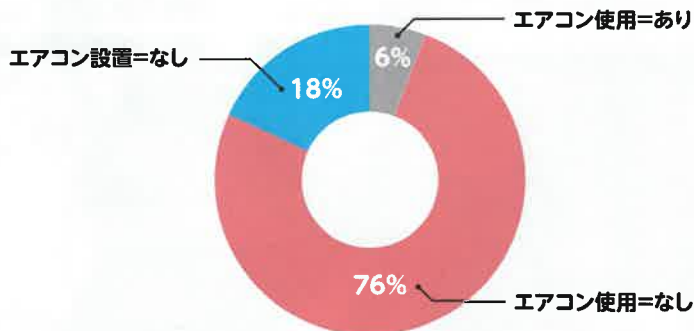
エアコンの話に戻りますが、私は暑がりなので、部屋をちゃんと冷やさないといけないタイプでした。しかし、家族は寒いのが苦手。それで家族に合わせて、設定温度をあまり下げずに寝るようにしてから、徐々に暑さに耐えられるようになりました。

人間は、環境に合わせて自然と慣れていきます。たとえば寒がりの人でも、ずっと寒い所で暮らすと体が順応し耐性がついて、寒さが苦にならなくなるそうです。それよりも、寒暖差の方が影響は大きいと思います。

喉が渇きやすい、渇きにくいという体質も個人差があります。人体には浸透圧や体液量を測るセンサーのようなものがあり、浸透圧の上昇または体液量の減少により、喉の渇きを感じるのです。ところが高齢になるとそのセンサーが鈍り、渇きを忘れて、炎天下の中でも水を飲まない傾向に。熱中症になるお年寄りが多いのは、それも一因でしょう。

夏は、喉の渇きを感じなくても、こまめに水分を摂ってください。

東京都における、令和3年夏期の熱中症死亡者(屋内死亡者)のエアコン使用状況



出典：東京都福祉保健局 東京都監察医務院「令和3年夏の熱中症死亡者の状況(東京都23区・速報値、多摩島しょ地域・速報値)」より作成

監修

浅海 直

あさつみ すなお
(医療法人社団 平成医会 産業医)



1993年千葉大学医学部卒。2007年12月まで松戸市立福祉医療センター東松戸病院(内科副部長)、2008年1月より板橋区役所前診療所に勤務。専門分野は糖尿病、脂質異常症、甲状腺疾患等の代謝・内分泌疾患および老年医学。