

～暑くて眠れない時に早く寝るために入浴方法のポイント～

◎お風呂の温度

身体の中を温めるには、シャワーではなく湯船にじっくり浸かることが大切です。温度は38～40℃程度のぬるめのお湯で、半身浴などで時間をかけて温まりましょう。逆にNGなのは熱いお湯につかることです。その方がスッキリするからと熱めにお風呂を好む人もいますが、急激に温度が上がると自律神経を刺激して興奮状態となってしまうので目が冴えてしまいます。

◎お風呂に入るタイミング

暑くて眠れない時に早く寝るためには、ベッドに入る1～2時間前に入浴するのが最適です。これは、お風呂で温まった身体が放熱を始め、徐々に深部体温が下がり始めるまでに時間がかかるためです。寝る直前にお風呂に入ってしまうと、ベッドの中で身体がほてってしまい、逆効果になるので注意が必要です。

◎入浴時間

身体をじっくり温めるため、お風呂に入る時間は15分～30分程度を目安にしましょう。ぬるめのお湯にゆっくり時間をかけて浸かることで、手足も身まで温まってきます。また、自律神経を整える効果もあるので、入浴中はゆったりとリラックスしながら入ることが大切です。脚をマッサージしたり、アロマを入れたり、夏らしくゆずを浮かべてゆず湯を楽しむのも良いですね。

寝る前にお風呂に入ることによって、深部体温を下げやすくなり、スムーズに眠りにつくことができるようになります。

