

総務省消防庁は2016年9月の熱中症を起因とした全国の救急搬送者は4012人と発表しました。前年の同月の値である1424人と比較すると、なんと2588人の増加となります！！

そのうち熱中症によるの死者数は、昼夜ほぼ同じだそうです。エアコンのタイマーをかけると、切れた後に無意識に熱中症になることもあるそうです。そんな危険を防ぐために今回の和～なごみ～では熱帯夜でも快適な睡眠をとることに注目しました



### 本格的な夏を乗り切るために

寝苦しい暑い日の夜でも、  
快適な睡眠をとることで、日中の体力消耗を回復させ、暑い夏を乗りきりましょう



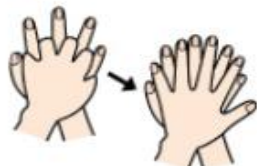
身体が冷えすぎてしまったと感じた時は  
血行をよくする お手軽マッサージ

- 指先を揉む……手の爪のつけ根辺りを、反対の手で揉む。
- 指のつけ根を刺激する……手の甲に反対側の手のひらを重ねる。下の指の間に上の指を入れてつけ根に向かって引っ張り、ぱっと離す。

▼指先を揉む



▼指のつけ根を刺激する



## 熱帯夜に快適な睡眠をとるためには...



エアコンはつけっぱなし  
タイマーは使わない  
体感温度の差には間仕切りで対応  
掛け布団で温度調節  
手は出す  
脚は中  
靴下は履かない  
喉の乾燥にはマスクで

「エアコンを付けたまま」寝た方が良さそうです。つけっぱなしで寝て、朝、体がだるい場合は、身体が冷えすぎて血行が悪くなっているのが原因。

「掛け布団で温度調節」をするのが快適な睡眠を得るコツです。

「手は掛け布団から出す 脚は掛け布団の中 靴下は履かない」  
掛け布団で、下半身を温め、上半身は快適にしておくのが良さそうです。  
身体の一部だけを冷やしてしまうことは避けたい  
そこで、扇風機を上手に活用しましょう。  
風が身体に直接あたらないようにし、  
「風量は弱、天井向きで首振り」することで空気を循環させましょう。



一般的には、26～27℃くらいが適当な設定温度ですが、起床時に寝汗をかいていれば、設定温度が高すぎる可能性が。



快適なエアコンの設定温度は、個人差が大きいので、自分に合うものを。夫婦間などで、快適な温度が違う場合には、「間仕切りなどで環境づくり」をしてみてください。

エアコンで喉が痛くなる場合は、「乾燥を防ぐためにマスク」で対策を。



姿勢では、横向きに寝ると、身体への負担が少なくなり、快適に眠れるそうです。