



## 夜間熱中症を防ぎながら、良質な睡眠をとりましょう！

厳しい暑が続く中、寝苦しい夜も増えていると思います。夜も熱中症の危険性があり、日中よりも症状に気づきにくいことから重症化してしまうケースもあります。さらに日中の熱中症を防ぐためには「睡眠」も重要です。十分な睡眠がとれないと疲れが残り翌日の熱中症のリスクが高まります。

今回は「暑い夏に良質な睡眠をとるためのポイント」をご紹介します。

### ①就寝の1～2時間前にぬるま湯に浸かる

- ・就寝の1～2時間前までにぬるめのお湯で入浴しましょう。自律神経が整い良質な睡眠につながります。
- ・就寝直前の入浴は体温が上がり寝つきが悪くなることがあります。
- ・湯船に浸かることで適度に汗をかき、暑熱順化(暑さになれること)にもつながります。



### ②寝室を涼しくする(室温は25℃～28℃、湿度は60%以下を維持)

- ・適切に冷房機器を使用し、快適な睡眠環境を作りましょう。
- ・就寝前、事前に部屋を涼しくしておきましょう。スムーズに寝入ることにつながります。
- ・冷房機器は途中で消すと部屋に熱がこもりかえって危険です。なるべく朝までつけるのがおすすめです。
- ・冷えすぎを防ぐため風が直接体に当たらないように調整しましょう。



### ③通気性のよい寝具・衣服を使う

汗が蒸発できない状態は寝苦しさの原因となり、睡眠を妨げます。衣服・寝具は通気性、吸水性のよい素材を選びましょう。接触冷感素材の寝具はひんやりして気持ちいいですが吸水性の良いものか確認して使いましょう。



### ④就寝前起床後の水分補給、枕元に飲み物を準備

寝ている間も汗をかきます。夏はコップ2～3杯分にもなります。就寝前、起床後にはコップ1杯程度の水分補給は忘れずに！枕元に水を用意しておくとう安心です。

～『「こころの健康講座」のご案内』～

12月1日(日)に「こころの健康講座」として睡眠についての講座を予定しています。申し込み方法などの詳細は、広報やしお11月号及び11月に掲載予定の市ホームページをご覧ください。

## 八潮市ハッピーこまちゃん健康ポイント事業スタート！



「八潮市ハッピーこまちゃん健康ポイント事業」がスタートします。「コバトンALK00マイレージ」に登録していただくことで自動的ご参加いただける事業です。

ALK00での歩数、検(健)診の受診、保健センターの対象事業に参加することでポイントがたまり、市の特産品が当たる抽選に参加できます。

詳しくは市のホームページをご確認ください。



八潮市ALK00紹介ページ