

冬の眠いの質を上げるための完全ガイド

～不調を予防し眠るための知識と実践法～

冬に眠れなくなる理由

冬になると、布団に入っているのに手足が冷えてなかなか眠れない、夜中に何度も目が覚める、朝になっても疲れが抜けていない——そんな相談が増えてきます。これは単なる気のせいではなく、冬という季節そのものが睡眠に不利な条件を作り出しているからです。まず、人が眠りにつくためには深部体温がゆっくり下がる必要があります。しかし冬は外気温が低いため、体が「熱を逃がさないように」血管を収縮させ、手足が冷えやすくなります。その結果、体温調節が追いつかず、寝つきが悪くなることがあります。さらに冬の乾燥した空気は喉や鼻の粘膜を刺激し、軽い咳や違和感で眠りが浅くなる原因にもなります。また、冬は日照時間が短いため、朝に太陽光を浴びる時間が少なくなります。光は体内時計の重要なスイッチで、光不足は睡眠リズムの乱れにつながります。加えて、年末は仕事・行事・家の用事などが重なりやすく、ストレスや生活リズムの乱れも睡眠を不安定にさせる要因になります。こうした複数の理由が重なるため、冬は多くの人が睡眠の質の低下を実感しやすいのです。



睡眠の質を高める生活習慣

冬の睡眠を改善するには、日常生活の中で体温・光・環境を整えることが大きな鍵になります。まず実践しやすいのが「就寝1～2時間前の入浴」です。38～40℃のぬるめのお湯に10～15分入ることで、一時的に体温が上がり、その後ゆっくり下がっていく過程で自然な眠気が生れます。時間がない日は足湯だけでも体温調節を助けてくれます。寝室の環境にも工夫が必要です。理想的な室温は18～20℃、湿度は50～60%。暖房で乾燥しやすい季節こそ、加湿器、濡れタオル、洗濯物の室内干しなどで湿度を保つことが重要です。また、寝具は「暖かければいい」というわけではなく、蒸れない通気性も大切です。「光のコントロール」も冬の快眠にとって非常に重要です。起床後はカーテンを開けて10～15分太陽光を浴びることで体内時計をリセットできます。睡眠前の1時間は照明を少し落とし、スマートフォンの使用を控えることで、脳を睡眠モードへ導きやすくなります。そして、飲み物や食べ物の選び方にも注意しましょう。カモミールティー、白湯、生姜湯など身体を温めてリラックスできる飲み物は就寝前に適しています。一方、カフェインやアルコールは深い眠りを妨げるため控えめにするのが良いでしょう。

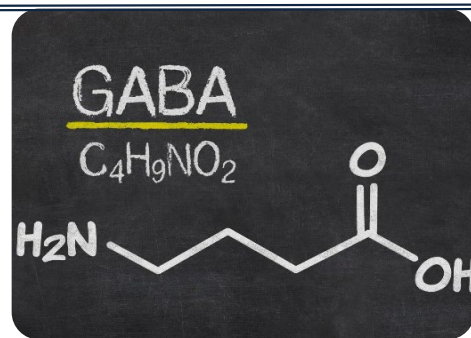


薬局で活用できる睡眠サポート

生活習慣を整えてもなかなか寝つけない、あるいは眠りが浅いと感じる場合には、市販薬やサプリメントを一時的に活用する選択肢があります。

裏面に続く

市販の睡眠改善薬は「一時的な不眠」に使うもので、環境の変化や緊張などで寝つきが悪いときに向いています。ただし、連用は避け、翌日の眠気には注意が必要です。サプリメントでは、深部体温の調整にはたらく グリシン、リラックスを促す テアニン、ストレスを軽減する GABA などが人気です。それぞれ作用が異なるため、目的に合わせて選ぶことが大切です。また、冬は体質や症状に合わせて選べる漢方薬もよく相談されます。眠りが浅く途中で目が覚める人には酸棗仁湯、不安やストレスで眠れない人には加味帰脾湯、緊張しやすいタイプには柴胡加竜骨牡蛎湯といった選択肢があります。漢方は体質や併用薬による影響もあるため、薬剤師に相談しながら使うのが安心です。さらに、冬の眠りには乾燥対策も欠かせません。のど潤いマスクや鼻腔保湿オイル、スプレー式の加湿アイテムなどは、夜の不快感を軽減し、眠りを途切れにくくしてくれます。これらは冬場の売り場で特に需要が高く、お客様にも勧めやすいアイテムです。



「心と生活リズム」の整え方

冬は気温の低下や日照時間の長さだけでなく、心の状態や生活ペースも乱れやすい季節です。身体が冷えることで筋肉が緊張し、心も自然とこわばりやすくなります。また、外に出る機会が減ることで社会とのつながりが希薄になり、気づかないうちに気分が沈みやすくなることもあります。こうした“心の状態の変化”もまた、眠りの質に影響を与える大きな要素です。まず冬は、活動量の低下によって1日のメリハリがつきにくくなります。夏場であれば自然と歩く距離が増え、外の光を浴びる時間も長くなりますが、冬は寒さや天候の影響でどうしても動く時間が短くなりがちです。この「運動量の低下」は、実は睡眠の質に直結しています。身体が十分に動かないと、適度な疲労感が得られず、夜になっても“眠る準備が整わない”状態になってしまうのです。さらに冬は、心の緊張をほぐす場面が少なくなるのも特徴です。人との会話が減る、外に出る時間が短い、休日は家でじっとしてしまう——こうした生活は、意識している以上にストレスの逃げ場を奪い、自律神経の乱れを招きます。自律神経が乱れると、夜になっても交感神経が優位のままになり、布団に入っても思考が止まらない、寝つきが悪い、眠りが浅いといった状態につながりやすくなります。冬の睡眠改善において大切なのは、こうした“心と生活ペースの乱れ”を意識し、日中の過ごし方に少し工夫を加えることです。たとえば、朝起きたらカーテンを開けて自然光を取り込み、深呼吸をしながら一日のスタートを整えること。外出しない日でも、家の中で軽いストレッチや体操を取り入れるだけで全身の巡りが良くなり、夜の睡眠準備がスムーズになります。冬に合わせた過ごし方を意識することが、質の高い眠りへとつながっていきます。



ほっと通信からお知らせ

●ご意見ご感想をお寄せ下さい。この新聞はウエノ薬局グループにより手作りで作成しています。

私たちは、皆様に安心できるお薬を提供し

健康的な生活に貢献出来ますよう 日々励んでおります

ウエノ 薬局

TEL055-222-2131

ウエノ さくら 薬局

TEL055-279-7661

ウエノ 東薬局

TEL0554-43-9300

ウエノ 塩部薬局

TEL055-255-5025

ウエノ 石和薬局

TEL055-261-9393

ウエノ 南薬局

TEL055-288-1122

ウエノ 美咲薬局

TEL055-298-6451

ウエノ 中央薬局

TEL055-223-2265

ウエノ 薬局富士見店

TEL055-269-6833

★ホームページにて
店舗情報などが
チェックできます。
どうぞご覧ください!

www.ueno.vc



@ueno.pharmacy