



特集：熱帯夜の過ごし方について

夏の夜、気温が25℃以上となる『熱帯夜』が続くと、体力の消耗や睡眠不足を招き、健康への影響が心配されます。ここでは、熱帯夜を快適に過ごすための工夫を紹介します。

1. 室内環境の工夫

- ・エアコンは27～28℃に設定し扇風機を併用して空気を循環させましょう。
- ・窓を開けて風の通り道を作ることによって自然な涼しさを取り入れられます。



2. 寝具と衣服の工夫

- ・吸湿性や通気性の高い寝具を使いましょう。
- ・麻や綿素材のパジャマが快適です。



3. 水分補給

- ・就寝前に常温の水を少量飲むことで、寝汗による脱水を防ぎます。
- ・アルコールやカフェインは睡眠を妨げるため控えましょう。



4. 入浴の工夫

- ・ぬるめのお湯（38℃程度）に浸かると、体温が下がりやすくなり入眠がスムーズになります。



熱帯夜を健康的に乗り切るためには

無理をせず環境を整え、体を労わることが大切です。