

冬の睡眠の質向上に必要なのは「居間」の環境！

コロナ禍でうち時間が増えた今、睡眠のための環境づくりも注目されています。

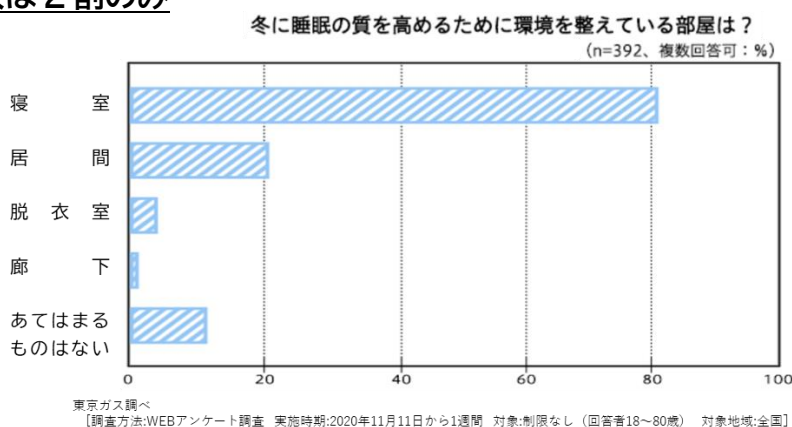
東京ガス都市生活研究所は、毎日の暮らしをより良くするためのヒントをお届けする情報ウェブサイト【都市生活レター】の「Vol.6 意外！？睡眠の質に影響するのは、実はこの部屋だった。」において、2020年11月に実施した「冬に睡眠の質を高めるために環境を整えている部屋」に関する調査結果を公表しました。

最新の知見をもとに、就寝前の居間の環境を整えることの重要性や、寒い季節に良質な睡眠を得るためのおすすめの過ごし方を紹介していますので、是非ご覧ください。ここでは内容の一部をご紹介します。

睡眠のために居間の環境にこだわる人は2割のみ

「冬に睡眠の質を高めるために環境を整えている部屋」についてアンケート調査したところ、寝室と回答した人が82%と最も多く、居間は21%、脱衣室や廊下は5%未満と低い結果となりました。

寝室に気をつかうことはあっても、それ以外の環境までこだわる人は少ないようです。

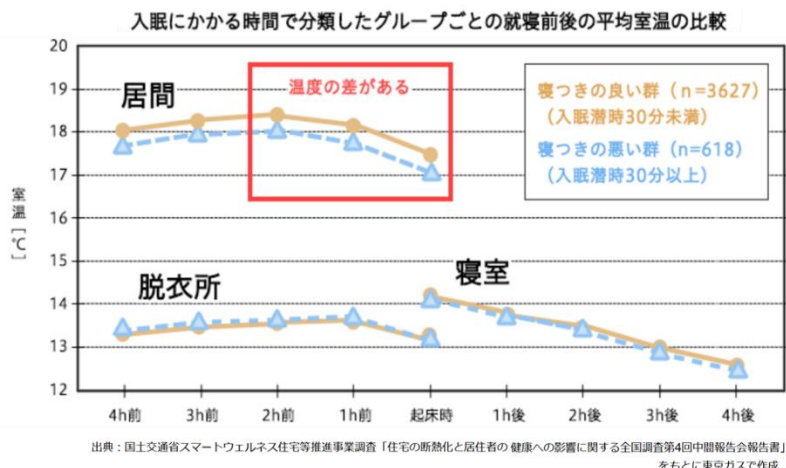


居間が寒いほど寝つきにくい

冬の睡眠の悩みとして多いのが、手足が寒くて眠りづらい等、寝つきに関わるものです。

国土交通省が約4千人に対して実施したスマートウェルネス住宅等推進調査によれば、入眠にかかる時間(入眠潜時)が長い人ほど、就寝前に過ごす居間の室温が低いという結果が得られています。

就寝中の寝室の温度よりも就寝前の居間の温度に大きく影響を受けることは驚くべきことですが、寝つきの課題を抱えている人は就寝前の過ごし方のヒントとして、居間を暖かくして過ごすようにしましょう。



英国保健省が循環器系疾患、呼吸器系疾患等の健康障害への対策として定めた指針によれば、居室温度は18℃以上にするのが推奨されています。

室温は暖かく最低でも18℃以上に！

- 18℃未満
 血圧上昇、循環器系疾患の恐れ
- 16℃未満
 呼吸器系疾患に対する抵抗力低下

寝室に加えて、居間の環境も整えながら、睡眠の質を上げて寒い冬を乗り切りましょう。

都市生活レターVol.6の詳細はこちら <https://toshiken.com/letter/physical/003/>