

## ◇エアコンのつけっぱなし、実は正解！夏の快眠術◇

夜中に「暑い…」と目が覚めたり、寝汗でベトベトして不快。朝起きてても疲れが取れず、だるさを感じる——一つでも当てはまるなら、睡眠環境を見直すタイミングかも！

### 深い睡眠こそ、健康維持のカギ

「エアコンをつけっぱなしで寝ると体に悪いのでは？」と心配する方も多いですが、途中で目が覚めてしまうことの方が、睡眠の質を下げてしまいます。健康維持には、睡眠の質も大切なんです。もし朝から身体がダルかったり、冷えを感じる場合は、温度設定や風向きを見直して、エアコンを上手に使いながら快適な睡眠環境を整えてみましょう！



### 身体に優しいエアコン快眠術

**温度設定：26-28度** 低すぎると身体が冷えすぎて血流が悪くなり、朝の疲労感につながります。「少し涼しい」程度がベスト。

**風向き：上向きまたは壁に向ける** 直接、身体に風が当たると喉の乾燥や冷えすぎの原因に。冷気は下降するので、上向きでも十分涼しくなります。

**寝る1時間前にしっかり冷やす** 就寝前は設定温度を2度下げて部屋をしっかりと冷却。布団に入る頃に元の温度に戻せば、スムーズに眠りに入れます。



日常の<sup>ギモン</sup>？を解決！  
教えてヒデ隊長！

素朴な疑問



### 【今回のギモン】睡眠不足じゃないのに身体がだるい

ちゃんと寝ているはずなのに「なんだか疲れが取れない」と感じていませんか？もしかするとそれ「睡眠の質」が原因かもしれません。実は、睡眠は「効率」が大切なんです。簡単なコツで眠りの質はぐっと変わりますよ。詳しくはこちらの記事をチェック！

<https://www.studio-aun.com/sleep-2257.html>



ヒデ隊長に質問しよう

日常のギモン募集してます！



身体についてのあれこれ  
気軽に聞いてね！

