



「靴下を履いて寝る」はNG行動？

寒い季節になると、足が冷えてなかなか眠れないので、靴下を履いて寝る方もいらっしゃるのではないのでしょうか？靴下を履いて寝れば足元が温かくなり、冷えが解消されぐっすり眠れそうですね。しかし、靴下を履くことで足の表面を温めることはできますが、根本的な冷え症の改善にはなりません。かえって睡眠の質が悪くなる恐れのある「NG行動」なのです。



●就寝時に靴下を履いて寝るデメリット

深部体温が下がりにくなる

まず、人間の脳には「深部体温(脳を含めた身体の内臓の温度)が下がり、外の気温との差が生じるにつれて眠気が生じる」という働きがあります。つまり、適切な眠気を発生させるためには、就寝前にこの深部体温を下げる必要があります。しかし靴下を履いたまましていると、熱が閉じ込められてしまい足先からの熱放射が妨げられるので、深部体温が下がりにくくなってしまい、良い睡眠が得られなくなります。

身体が冷えすぎてしまう

靴下を履いていると深部体温が下がりにくくなりますが、長時間履いていると逆に体温が下がりすぎてしまう恐れがあります。靴下は肌に密着しており、寝ている間に足の裏に汗をたくさんかきます。汗をかき過ぎると体内の熱を過剰に放出してしまうため、どんどん身体が冷えていきます。体温が下がり過ぎると身体が緊張して交感神経が刺激されるので、目が覚めてしまいます。さらに、冷えた手足が汗をかくことによって熱を奪われると、冷え症が悪化してしまうこともあります。

締め付けるため血行が悪くなる

足指を自由に動かせなくなり、足先に血液が届きにくくなります。また、長時間履いたまま寝ていると熱がこもりやすく、蒸れて不快に感じて睡眠の妨げになります。

●冷えを解消して睡眠の質を上げる対処法

夕方にジョギングなどの軽い運動を行う

軽く体を動かすことで体温や心拍数をあげて血行を良くします。

注意点として就寝の3時間前には終わらせましょう。

就寝前に軽いストレッチを行う

就寝前に軽いストレッチをすると血行が良くなります。

寝る前にぬるま湯で足湯を行う

30℃～40℃のぬるま湯で10分～15分ほど足を温めましょう。時間がないという方にもおすすめです。

足を温めるならレッグウォーマー

どうしても靴下を履かないと眠れないという方は、レッグウォーマーやルーズソックスのような足首を締め付けない靴下を選びましょう。また、足全体を覆うものではない指がでるもの、通気性の良い5本指ソックスや綿素材のものを選びましょう。



秋の味覚「栗」について

栗を代表する栗はブナ科の一種で、いちばん外側にあるトゲトゲは『イガ』といい、内側の薄い皮を『渋皮』、外側の固い皮を『鬼皮』といいます。通常はひとつのイガに3個入っているようですが、栽培技術によって1つのイガに1つだけ入った大粒の栗も生産されています。イガは他の果物でいう皮に当たり、その中にある栗が果肉と種です。普段私たちが食べているのは「種」の部分です。イガは動物に食べられるのを防ぐためともいわれますが、有力なのは虫による被害を

防ぐためだそうです。今年は猛暑と少雨のため小粒で不作という地方も多いようです。栗拾いをする時は、長袖・長ズボンで肌を守り、木からイガが落ちてくることがあるので、帽子を被って頭をガードしましょう。栗は木からもぎとるのではなく、地面に落ちているものを拾い、イガの両側を足で踏んで広げ、火ばさみでつかむといいでしょう。



健診センターからのお知らせ

—新型コロナウイルス感染症対策について—

5類感染症に移行後も、引き続き感染予防のため、マスク着用、手洗い、換気等にご協力ください。平熱を把握するため、1週間程度検温してご来院ください。発熱、感冒症状、息苦しさ、強いだるさ、下痢などの症状がある、または続いている方は、検査が実施できない場合があります。体調不良により来院できないときは、健診センターまでご連絡ください。



健診のご予約・お問い合わせは
下記までお気軽にお電話ください。

624-0906

舞鶴市宇倉谷427 健診センター

TEL (0773) 75-1920

FAX (0773) 75-7380

月～金 8:30～17:00

(土・日・祝日・年末年始12/29～1/3・創立記念日6/1休)

