令和７年５月
NO.265

FAS住まい新聞

発行責任者
㈱福地建装
北斗市中野通 324
Tel 0138-73-5558
fax 0138-73-8460

◇健康的な暮らし － 春の睡眠と住環境◇

５月は気候が穏やかになる一方で、日中の気温差や移動性高気圧による気圧の変化など、体調を崩しやすい時期でもあります。質の高い睡眠は、日中の活動のエネルギー源であり、心身の健康維持に不可欠です。

今回の記事では、春の睡眠の特徴と、快適な睡眠を得るための住環境の整え方についてご紹介します。

◇春の睡眠の特徴と注意点◇

春は日照時間の変化で体内時計が乱れやすく、朝型への移行に時間がかかることがあります。また、気温の日較差が自律神経を刺激し、寝つきや夜間覚醒の原因となることもあります。

生活環境の変化によるストレスも睡眠に影響を与えます。「春眠暁を覚えず」と言われますが、質の低い睡眠は日中の活動に支障をきたすため、安易に考えず睡眠環境を見直しましょう。不調を感じたら休息が大切です。

◇全館空調住宅での睡眠のメリットと注意点◇

「ファースの家」の全館空調システムは、家全体を適温・適湿にすることで、どの部屋においても快適な睡眠環境を容易に実現できる点が大きな魅力です。

特に寝室においては、温度や湿度を一定に保つことで、暑すぎたり寒すぎず、ジメジメしたりといった不快感を解消します。つまり自然で質の高い眠りをサポートします。さらには、高性能なフィルターを搭載している場合、室内に侵入する花粉やハウスダストといったアレルゲンを効果的に除去するため、アレルギー体質の方や呼吸器系の疾患をお持ちの方も、安心して清浄な空気の中で眠ることができます。

しかしながら、全館空調の効果を最大限に維持するためには、定期的なメンテナンスが不可欠です。特にフィルターは、長期間使用すると目詰まりを起こし、本来の除去性能が低下するだけでなく、空気の流れを阻害し、システムの効率悪化にも繋がります。取扱説明書に従い、適切な頻度で清掃や交換を行うように心がけましょう。

◇快適な睡眠のための住環境のポイント◇

1.温度と湿度

快適な睡眠には、寝室の適切な温度（16～26℃）と湿度（40～60%）が重要です。通気性を良くし、寝具内の温湿度を保ちましょう。

全館空調住宅は一定の温湿度を維持しやすい利点があります。除湿機や加湿器を使う際は、乾燥や湿気に偏りすぎないよう注意し、適切な範囲で調整することが質の良い睡眠に繋がります。

2.光

快適な睡眠のためには、光を意識しましょう。朝は自然光で体内時計をリセットするため、カーテンを開けて朝日を浴びるのが効果的です。

夜は、就寝１時間前から明るい照明を避け、間接照明や暖色系の光に。外の光が気になる場合は、遮光カーテンで寝室を暗くすることが大切です。

3.音

理想的な睡眠には、静かで落ち着いた環境が不可欠です。騒音が気になる場合は、耳栓や防音カーテンの利用を検討しましょう。

また、自然音やホワイトノイズといったリラックス効果のある音を取り入れるのも有効な手段です。

4.香り

寝室にリラックス効果のあるアロマ（ラベンダーやカモミールなど）を取り入れるのは良い方法です。

ただし、香りが強すぎると逆効果にもなり、濃度には注意しましょう。

5.寝具

快適な睡眠のためには、吸湿性・放湿性の高い寝具を選び、寝床内の温度と湿度を適切に保ちましょう。春には薄手の掛け布団や通気性の良いシーツなどがおすすめです。

また、枕の高さや硬さも睡眠の質を左右する重要な要素です。

住環境を整えることは、質の高い睡眠に不可欠です。しかし大掛かりに考えず、まずは今日からできることを取入れていただき、ご自身の睡眠環境を見直し、心地よい春の眠りを手に入れてください。

（著・営業企画部　岩崎由希江）