



nishikawa

暑い夏でも多くの女性が冷えを感じてる！

睡眠コンサルタント 友野なおさんによる、夏のタイプ別冷え対策

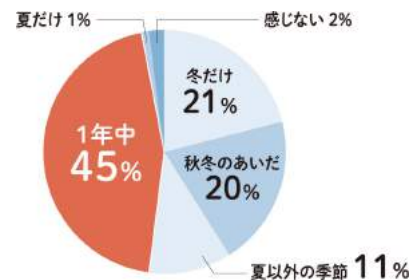
夏の熱帯夜に、エアコンは無くてはならない存在になりました。一方、冷えた室内と暑い室外の温度差は、身体に負担をかけることにも。眠る時も涼しいのは快適ですが、気づかずに身体が冷えていることがあります。

西川が女性を対象に行った「冷え」についてのアンケート調査では、約85%*の人が冷えを感じていると回答。そのうち45%は、暑い夏も含め1年中冷えを感じていることがわかりました。

冷えは万病のもとであるだけでなく、スムーズな入眠や質の高い眠りを妨げる原因にもなります。就寝前に首・手首・足首の3首を中心にあたため習慣をつけることで、身体や心のお休み支度が整います。冷えに悩む女性たちに快適に眠っていただくため、睡眠コンサルタントの友野なおさんによる夏のタイプ別冷え対策をご紹介します。

* 20代～50代の女性104人に対してアンケートを実施

「冷え」を感じるのはいつの季節？
(n=冷えを感じると回答した女性89人)



睡眠コンサルタント 友野なおさん

株式会社SEA Trinity代表。千葉大学大学院 先進予防医学 医学博士課程。自身が睡眠を改善したことにより、15kg以上のダイエットと体質改善に成功した経験から睡眠を専門的に学ぶ。順天堂大学院スポーツ健康科学研究科 修士。睡眠に関する著書も多数。

あなたはどの冷えタイプ？

夏の冷え方は大きく分けると、**[全身冷え]**、**[部分的な冷え]**、**[汗冷え]**の3タイプ。
タイプ別に、友野なおさんおすすめの寝具やあたためのコツをご紹介します！

① 全身冷えタイプ



寒い…が口ぐせ
全身寒子さん

【特徴】

- ・ パートナーと暮らしていても、寝室の温度をコントロールできない
- ・ 気がつけばいつも冷えている
- ・ 首や肩のコリに悩まされている

【おすすめアイテム】

いつも全身が冷えている人には、遠赤外線を加温機能がある敷き寝具がおすすめです。就寝30分前に電源を入れて寝具を温め、眠るときは加温機能を切るか、足元だけを温めるとスムーズに入眠できます。

掛け寝具は、保温性に優れた羽毛の肌掛けふとんがおすすめ。エアコンの冷気から体を守るだけでなく、吸放湿性に優れるので湿度の高い夏もムレにくく快適です。



家庭用電位治療器「24+ リケア」
¥168,000+税(シングルサイズ)



「ISMORE 羽毛肌掛けふとん」
¥20,000+税(シングルサイズ)

※次頁へ続く

② 部分的な冷えタイプ



気づけば手足が冷たい
部分冷子さん

【特徴】

- どこか特定の部分が冷えている
- お風呂上がりの足の冷えが気になる
- 寝起きにお腹が出て冷えている

【おすすめアイテム】

冷え度は強くなくても、末端部分などに冷えを感じる人は多いです。手足の部分的な冷えには、足元や指先、手先をやさしくあたためるシルクグローブやソックスがおすすめ。お風呂上がりすぐに着用し、ふとんに入るまでの間、温まった体を冷やさないように過ごすことが大切です。また、眠る少し前からは末端からの熱放散を盛んにし、深部体温を下げることでスムーズな入眠に繋がるため、ふとんに入るときにレッグウォーマーやアームウォーマーに替えましょう。掛け寝具は、汗を吸収してくれる天然素材のものや、熱や湿気がこもりにくい軽いものがおすすめです。



「SOIEAGE シルク グローブ」
¥5,500+税(手囲い19~20cm)



「saraori® さらさらケット」
¥10,000+税(シングルサイズ)

③ 汗冷えタイプ



冷えは気にならないけど汗っかき
自然風子さん

【特徴】

- エアコンはあまり使わず、扇風機で過ごしている
- 汗をかきやすく、湿気が気になる
- 体温が高く、暑さが気になる

【おすすめアイテム】

暑がりや汗っかきな人は、寝ている間に大量に汗をかくことから汗冷えの可能性も。汗が蒸発する時に体温が奪われ身体が冷えるので、吸水性や通気性に優れた機能寝具の使用がおすすめです。加えて、ひんやりとした冷感が得られると、寝苦しい暑さも和らぎます。頻繁に洗える素材を選び、清潔に使いましょう。また、汗などがたまりやすい敷き寝具の下には、除湿シートを敷くと湿気が吸収されてより効果的です。



「PCM® COOL BLACK(PCM90)」
¥18,000+税(シングルサイズ)



除湿シート「ドライウェルプラス」
¥9,800+税(シングルサイズ)

* 冷え度合いのタイプは、西川のWEBサイト「ON°C+1.5」のQ&Aチャートで診断いただけます。
<http://minkatsu.jp/onkatsu/>

〈 商品に関する一般のお客様からのお問合せ先 〉

西川 大阪オフィス お客様相談室

[TEL.] 06-6262-9114 (受付時間: 平日10:00~17:00) <https://www.nishikawa-living.co.jp>

〈 報道関係者様からのお問合せ先 〉

*** 本件に関し、睡眠コンサルタント 友野なおさんへのご取材をご希望の際は、下記宛にご連絡ください。**

■ 西川株式会社 大阪オフィス 担当/田面(タツラ)・吉田 TEL.06-6262-9122 FAX.06-6262-9151

■ PR代理: (株)杉山PR&プランニング 担当/武井・知花・田岸 TEL.03-5468-7791 FAX.03-5468-7792