

夏の睡眠障害対策と熱中症予防

1. 2026 年の健康トレンド「睡眠」と夏の体調

- 健康経営の最新トレンド：令和 8 年度より国も「睡眠対策」を強く推進しています。
- 夏の睡眠負債に注意：熱帯夜による中途覚醒が、自律神経を乱す主因になります。
- 睡眠不足が招くリスク：脳の温度調節機能が低下し、翌日の熱中症リスクが急増します。

2. 知っておきたい「睡眠障害」のサイン

- 危険な初期症状：布団に入っても 30 分以上眠れない（入眠障害）。
- 夜間のトラブル：暑さで夜中に何度も目が覚める（途中覚醒）。
- 日中の体調変化：十分寝たはずなのに午前中から強い眠気やだるさがある。
- 医療のハードル低下：2026 年より「睡眠障害」専門の診療科が増え、相談しやすくなりました。

3. 今日からできる！快眠のための環境づくり

- エアコンの夜通し運転：設定温度は「26～28 度」を朝まで維持しましょう。
- 就寝前のスマホ制限：ブルーライトは睡眠ホルモン（メラトニン）を減少させます。
- 入浴のタイミング：就寝の「90 分前」にぬるめのお湯に浸かると寝付きが良くなります。

4. 睡眠不足の翌日に徹底すべき熱中症対策

- 水分・塩分の先取り：喉が渇く前に、15～20 分おきに水分を補給します。
- 自覚症状の見逃し厳禁：頭痛、めまい、立ちくらみは熱中症の初期サインです。
- 無理せず周囲へ相談：寝不足の日は作業ペースを落とし、お互いに声を掛け合しましょう。