



エイシン通信

No.240 令和8年 6月号

工事実績 21.609件 / 令和8年5月27日現在

梅雨時の最高の睡眠とは？蒸し暑い夜にもぐっすり眠るために

人は寝ている間に一晩でコップ1~2杯くらい汗をかかと言われており、汗で放熱され内臓の温度(深部体温)が下がることで、ぐっすり熟睡しやすくなります。しかし湿度が高いと汗をかいても蒸発せず、体内の熱が発散されないため、寝苦しさを感じたり、夜中に何度も目覚めやすくなります。

これから湿度が上がっていく6月は、湿気対策を意識した寝室づくりを心がけてみてはいかがでしょうか。

1) エアコンで除湿 & 室温を快適にキープ

「まだエアコンをつけるほどの暑さではない」と感じる人もいますが、湿度・室温のコントロールは心地よい寝室づくりの基本です。

寝室に適した湿度は50~60%くらい、室温は22~25℃くらいが目安になると言われています。

早めに寝室のエアコン掃除や試運転などに取り組み、梅雨に負けない睡眠環境を整えたいものです。

2) 寝具の湿気対策とケア

寝室の湿気対策とともにぜひ気をつけたいのが、寝具のケア。

雨が続いて布団が干せない日でも、布団乾燥機や除湿器を使ったり、室内で立てかけて干してみましよう。

また寝具と床との間に、すのこなどで空気の流れをつくったり、寝台の下が引き出しになっているベッドは引き出しを開けて換気するなどの工夫でも、寝具の湿気を逃がすことができます。

3) 眠る前にはなるべくお風呂で身体を温める

寝つきをよくするためには、眠るタイミングに合わせて内臓の温度(深部体温)を低下させることが重要です。

眠る1時間くらい前に、ぬるめのお風呂で湯船にじっくりつかすることで体温を上昇させてみましょう。

暑さや就寝時間のために、シャワーだけで済ませたいという夜には、首・わきの下、手首・ふとももといった、太い血管が通っている箇所を、じっくり温めることで体温を上がりやすくなります。

梅雨におすすめ飲み物

はと麦茶

薬膳的には湿を取り除く効果や、脾(消化系)の働きを整える役割があります。脾を整えることで新陳代謝を上げ、体質を底上げするイメージでしょうか。

体内の老廃物を排出するので、肌荒れやシミなどにも効果が期待できます。

梅雨の時期は「湿」によって肌トラブルが増えます。

ジャスミン茶(茉莉花)

独特の香りで気の巡りを良くして、イライラや落ち込みを解消してくれます。

この香りによって湿を飛ばすような効果もあり(イメージですが)、梅雨の時期に飲むととてもスッキリします。

また、梅雨の時期はお腹の調子が悪くなったり、食欲が出ないこともありますよね。

ジャスミン茶は胃の働きも整えてくれるので、食欲不振や胃もたれにも効果が期待できます。

~6がつのレシピ~



材料 2人分

さば缶とにらのピリ辛チヂミのレシピ

さば水煮缶 120g(小1缶) 溶き卵 2個分 キャベツ 120g にら 40g
人参 20g
ごま油 適量 A)土生姜(すりおろし) 1片分 豆板醤 小さじ1弱
片栗粉・小麦粉 各大さじ2 塩 小さじ1/4 胡椒 少々

作り方

作り方

(1)キャベツは細切り、にらは2cm長さに切る。人参は3cm長さの千切りにし、これらを一緒に耐熱皿に入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で約2分加熱する。水気が出たら絞る。

(2)ボウルに(1)、水気をきってほぐしたさば水煮、A、溶き卵を入れて混ぜる。

(3)フライパンにごま油を熱し、(2)を8等分にして流し入れ、形を丸く整えて両面をこんがり焼く。

世界遺産 日本編

古都京都の文化財(京都市、宇治市、大津市)



歴史と風格をそなえた古都

平安時代から、鎌倉、室町、安土桃山、江戸時代に至るまで、日本の首都だった京都。その歴史の舞台になってきた神社、寺院、城郭など17物件が古都京都の文化財として世界文化遺産に登録されています。

【登録年】1994年

【種別】文化遺産

【所在地】京都府・滋賀県



場所：香川県三豊市三野町
間取：3DK
賃料：42,000円
敷金：2ヶ月
駐車場：2台無料



場所：香川県三豊市詫間町
間取：3DK
賃料：40,000円
駐車場：2台無料
エアコン：4台付
ペット：可

不動産情報



eishin

(株) エイシン

住所：香川県三豊市三野町下高瀬1015-1

0875-73-4856

ホームページアドレス <http://www.eishin-1.co.jp>



おかげさまで
33周年

エイシン

検索