

Q：夜、寝苦しい日があり、大きめの保冷剤をタオルで巻いて、枕や首筋、脇などに当てて寝たのですが、熱が取れて気持ち良く朝を迎えられました。このようなことは、紹介することができるのでしょうか。裏づけがないといけないと思いますが、いかがでしょうか。

A：ご質問、ありがとうございます。たいへん良いご指摘であり、また、実体験に基づく有益な工夫だと思います。

ご質問の要点：夜の寝苦しさを対策として、保冷剤をタオルで巻いて首筋などに当てて寝たら、熱が取れて快適に眠れた。このような方法は紹介してよいか、科学的な裏づけが必要ではないか？

前橋の考え：紹介して構いません。ただし、「工夫のひとつ」「実践例」として紹介する形が望ましいです。

理由と根拠：睡眠の質と体温調整の関係についてお伝えしておきます。

人は、眠りに入る前に深部体温（内臓の温度）が下がることで眠気を感じます。このため、「寝る前の放熱（体表の温度を下げる）」は、入眠促進に有効であることが、研究で示されています。

首や脇などの太い血管が通る部位を冷やすと効果的です。保冷剤を首筋・脇・足の付け根など、「放熱しやすい部位」に当てると、体表面からの放熱が促され、深部体温が下がりやすくなります。これにより、入眠しやすくなります。市販の冷却グッズや「冷却まくら」等も同様の原理です。冷却ジェルまくら等の商品も、同じような目的で作られており、家庭でも手軽にできる方法として普及しています。

ただし、紹介の仕方に注意が必要です。科学的に完全に証明された方法というより、「生活上の工夫」「体験に基づく知恵」として紹介するのが適切です。

例：文の一案

首や脇など、血管の多い場所を冷やすことで体温を下げ、眠りに入りやすくする効果があります。逆に、冷やしすぎや低温には注意しましょう。

要は、「保冷剤を使って熱を取る工夫」は、体温調節と睡眠の関係からみても合理的な方法です。科学的裏づけはありますが、医療的効果を断言せず、実践的な生活知恵のひとつとして紹介するのが良いでしょう。園だより・保護者向け資料・児童保健指導でも、夏の睡眠環境づくりの工夫として活用できます。

もし、保護者向けに資料化される場合、簡潔な図解や注意点（保冷剤は直接肌に当てない等）を加えると、より伝わりやすくなります。