

さんたちは、みんな良質睡眠のコツを知っている!

撮影・松原敬子(取材)、塚田栄一(助役) イラスト・村澤綾香
デザイン・GRACE, Inc 構成・野村サチコ

快適、夏の睡眠術!

カリスマ女医のみなさんに、日ごろ実践している「眠り」の極意。を突撃取材。自宅ベッドルームまで公開していただくなど、プライベート感満載でお届けします!!

就寝時は毎晩同じ環境を整えることでリラクセス。睡眠の質もアップ!

片桐衣理先生 美容皮膚科 内科 監修

「好きな香りのキャンドルをつけて、飲み物をベッドサイドに置き、明かりを暗めにし、お気に入りの本を開く。毎晩同じことをして五感をリフレッシュさせて」として、脳にそろそろ寝る時間だといふサインを送ります。部屋の温度や湿度も、なるべく毎晩一定にするようにしています。

「夏は冷房をつけても27℃以下にはしません。クールビローなどで頭さく涼しく保てば、クーラーをつけなくても快適に眠れますよ」

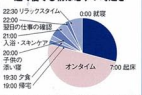
「オンタイムが目いっぱい充実させるために、睡眠は大切。睡眠の質を高めることを常に意識しています。衣理先生が実践しているのが、寝る前のリラクゼーションでひとつずつ睡眠へのステップを踏んでい



自宅のベッドで読書を楽しむ衣理先生。
「眠る前は子供向けの医学書や、大好きな動物の本を開くことが多いです。心が落ち着いて眠りやすくなります」

片桐先生の睡眠スケジュール

遅く寝ても朝は必ず7時起き



夜は食事も多い衣理先生。「遅く寝た日も朝は必ず7時起床。起床時間を一定にすると、質のいい睡眠を促すメラトニンが分泌されやすくなります」



ベッドを再現!

ウェルサーチの家具で統一された超豪華ベッドルーム
家具を同じラインで揃えると安心できる空間に。「実は夫が独身時代に使用していたのに合わせて追加しただけで、本家は私の趣味ではないのです(笑)」

夏の工夫 1 ローションやマスクは冷やして使う



ワインセラーのいちばん下の段にコスメがぎっしり!「夏のお風呂上りは冷やしたローションやマスク(イースペシャル 衣理 モイスチャー マスク 5包 ¥15,750(美大製造研究所)で集中保湿」

+αポイント

- 1 使れているときはメラトニンのサプリや顔へ安定剤を服用すること。2 寝る前はローズのキャンドルや、アンソニーレッドのフレグランスミストを焚く。3 オンタマリア・ノヴェラのリキール (バニラとヤシのオイルで飲みやすい) 4 寝る前30分、5-10分の瞑想を、頭の中を空にしてゆっくり呼吸を繰り返します。

神経が高ぶったときは瞑想も
ナイトキャップにリキールを1杯
香りは大好きなローズのものを
強い安定剤やサプリを常備



夏の工夫 2 冷却シートとクールビローで夏でも冷房いらず



首の後ろ、後頭部、前頭部を冷やすことで脳がリフレッシュし、寝苦しい夏でも快適な眠りに。冷却シートは手軽に使える便利!

ベッドルームにワインセラーが!!

