



こたつで寝ると、かぜをひきやすいつて本当なの

体温の調節がうまくゆかず、かぜをひくことがある

人間の体は、体温を調節して、36～37℃に保つしくみをもっています。しかし、ねむっているときには、そのしくみのはたらきも、ほとんど休んでいるため、この体温の調節も、目を覚ましているときほど、うまくいきません。ですから、寝るときには、ふとんや毛布などをかけて、体を守っているのです。

ところが、こたつで寝る場合には、そのような準備をすることがないため、こたつに入っている部分は暖かいのに、こたつから出ている部分は、寒い場合があり、気温によっては、体温の調節がうまくゆかず、かぜをひくことがあるのです。

体を守る機能や、しくみのはたらきがおとろえる

かぜの元になっているのは、目に見えない小さな生き物の、ウイルスや細菌です。これが暖ぼうをしている室内では、湿度が低く乾燥しているため、空気中を飛びやすく、はたらきも活発になります。

体には、ウイルスや細菌が、入ってくるのを防ぐしくみや、入ってきたウイルスや細菌とたたかうしくみや、ウイルスや細菌から、体を守るものをつくるしくみがあります。

ところが、まわりが寒いときや、こたつで寝て、こたつから出ている部分が寒いときには、このウイルスや細菌から、体を守る機能や、しくみのはたらきがおとろえるため、かぜをひきやすくなるのです。（監修・保志 宏）

