

快適睡眠のための環境と寝具

睡眠と睡眠環境の関係

より本来の睡眠を得るためには、ストレスの少ない睡眠環境を整える必要があります。

- ・ 温湿度
- ・ 音 (音楽)
- ・ 空間
- ・ 寝具
- ・ 光の量と質
- ・ 色
- ・ 香り・におい

なかでも寝具はヒトに最も近いところで使われるために非常に重要な環境要素といえます



快眠に向けての寝具の基本3ヶ条

その1 温度と湿度を快適に保つこと

① 快適な寝床内は温度 33℃ 湿度 50%

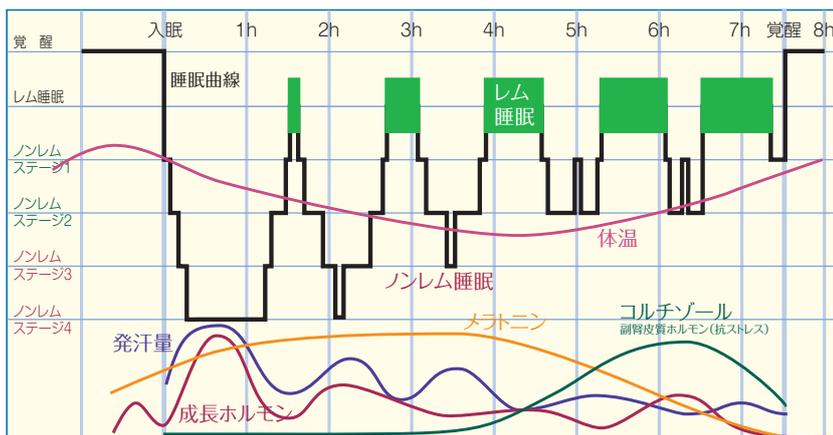
湿度をうまく調節することが快眠へのカギ

快適とされる寝床内は温度が 33℃ 湿度 50% といわれます。ヒトは体温が 36℃、皮膚表面温度は 31.5℃ 程度ですから 33℃ という温度は体温と均衡する温度で決して不快ではありません。問題となるのは湿度で、33℃ の温度では湿度が上がると不快指数が増大します。特に最近は気密性・保温性が高い住宅が増えていますので、吸放湿性の良い素材を使って、湿度をうまく調節することが快眠につながります。

最初のノンレム睡眠時の発汗を素早く吸収して発散できること

最初の最も深いノンレム睡眠時に、発汗量も一番多くなり、同時に成長ホルモンも多量に分泌されます。この急激な発汗に対して素早く吸収し発散できる寝具が必要です。また、入眠すると体温が下がる代わりに、手足の温度は少し上昇します。一般的には、アクリルやポリエステルなどの合成繊維は、湿度の変化に対しての調節が苦手です。吸湿性も発散性も良いダウン・ウール・シルクなどがおすすめ素材といえるでしょう。マットレスの上には直に寝ないで、吸湿性の良いパッドを使ってください。

夏は通気性の良さで湿気を、熱伝導性の良さで熱を逃がす



夏はさらに発汗が多くなります。まず、通気性の良い素材（ガーゼ等）を使うことで、発散性がさらに向上します。また、体温と気温が近くなり、熱がこもりやすくなるので、熱伝導性の高い素材（麻など）を使って熱を逃がすことで快適な睡眠環境を生み出すことができます。

②保温の決め手は掛ふとんのフィット性 +敷は2枚敷（フロアの場合）or ベッドにする

掛：重ねるのではなく、体の周りの空気を逃がさないようにする

断熱率の高い素材は空気、だから嵩のあるふとんほど保温性があります。ただ、実際に大切なことは体温で暖まった体の周りの空気をいかに逃がさないか、ということなので、体へのフィット性が悪いと真の保温は得られません。あまり嵩高い布団を使うのではなく、ちょっと薄めのふとんを体にフィットさせて、軽い布団を重ねていくことをおすすめします。

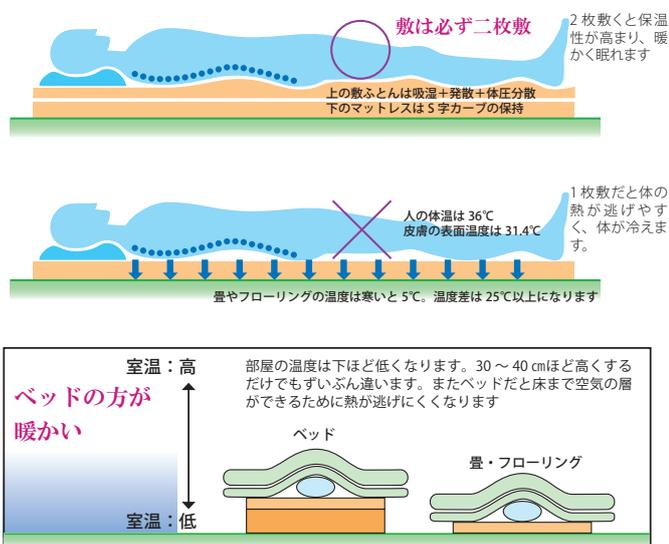
敷：薄い敷は熱が下から逃げます。フロアの場合は必ず2枚敷に
ベッドにすると、寝床の高さがあるので、保温に有利

寒いと掛ふとんを重ねて眠る方がいます。しかし、入眠中の身体の体温は敷から逃げている場合が多いのです。特にせんべい布団が身体に良いと云って

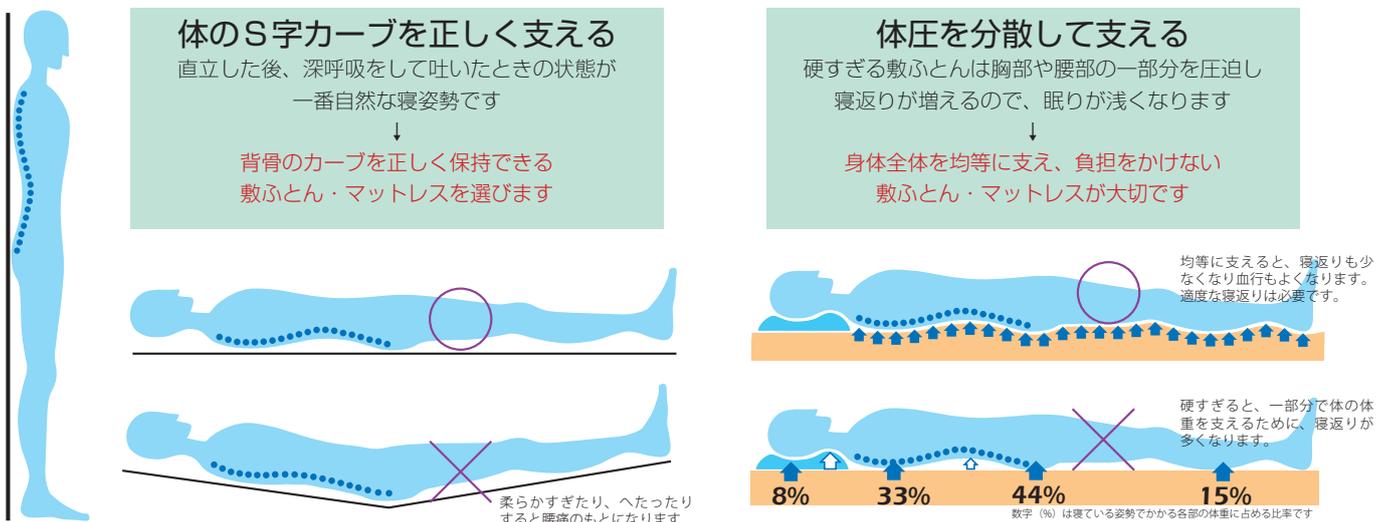
薄いふとん1枚で寝ていると体温はざるのように漏れていきます。フロアで眠る場合は2枚敷をすることによって、保温性を高めることが大切です。また、ベッドにすると部屋の温度が少しでも高くなり、同時に熱が逃げにくくなります。代謝量が落ちてきた年配の方は、起き上がりの容易さからもベッドにしたほうが良い睡眠条件になります。

電気毛布は就寝時には切る

ヒトは入眠すると深部体温を下げますが、電気毛布を使用すると深部体温を下げないので、体が休まりません。敷ふとんは二枚敷にして保温性を確保した上で、入眠時までふとんを十分温めて、寝るときには切ることをおすすめします。



その2 身体を自然な姿勢で正しく支えて、 負荷をできるだけかけないこと



③正しい寝姿勢と、体圧分散する敷ふとん

敷ふとん（ベッド・マットレス）が睡眠の質を大きく左右する

ヒトの背骨はS字カーブを描いています。それを正しい姿勢で支えることが必要です。かといって、ただ単に硬いだけだと、身体の出っ張ったところに体重がかかり、寝返りが増えて睡眠の質が低下します。背骨を正しく支えながら、体圧をほどよく分散することで体全体で支えることが大切です。

その意味からも敷ふとん（マットレス）の選択が眠りの質を大きく左右します。

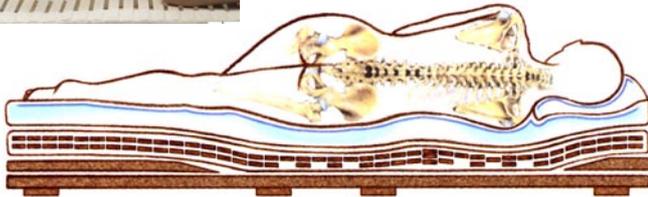
寝返りを容易にする、適度な硬さを

低反発マットレスなどは体圧分散性を追求した代表格ですが、一方でヒトは適度な寝返りが必要です。背骨の正しい保持・体圧分散・寝返りの容易さのバランスを取ったものを選ぶことが重要となります。

いびきやSAS対策には横寝（側臥位）が有効

いびきや睡眠時無呼吸症候群（SAS）は睡眠時に気道が狭くなることで発生します。ほおっておくと循環器系の障害を起こしやすくなるので、睡眠クリニック等での診察が必要です。寝具においては、横寝（側臥位）をとることにより、

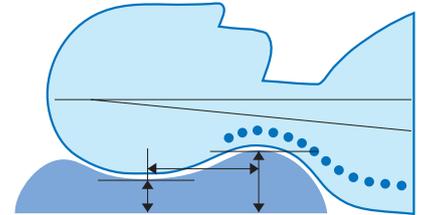
気道が確保でき症状を緩和することができます。ただ、横寝を続けるためにはウッズプリング等を使って、肩のでっぱりをやさしく受け止めて、体圧分散をうまく行いながら、抱き枕等で姿勢を保つ工夫が必要です。



④まくらは敷ふとんと連携する

敷ふとんを決めてから、それに合わせてまくらを選ぶ

まくら選びは頸椎の高さと、気道の角度を合わせるにより決めますが、まくらと敷ふとんはお互いが連携しています。まず自分にあった敷ふとんを選び、その固さに合わせてまくらを決めることを強くおすすめします。また、まくらや敷ふとんを選ぶときは、実際に触るだけでなく試し寝をして、ちょうど靴を選ぶようにフィッティングすることが大切です。



その3 体に心地よい素材を使う

⑤五感に快適な素材選び

触感など官能性に優れた素材は精神的にもストレスが少ない

睡眠には客観的な睡眠品質だけでなく、熟眠感に代表されるように主観的な睡眠品質の向上が求められます。入眠時には数字で表される保温性以上に、接触温感など気持ちの良い素材を選ぶことで、快適な睡眠への導入がなされます。

上質の自然素材（例えばシルクやカシミア、エジプトの超長綿など）は、触った時の官能性が高く、入眠へのストレスを下げます。一方暑い夏は、接触冷感の高い麻やちぢみなどの素材が心地よさを向上させます。

子どものための快眠寝具のアドバイス

子どもの睡眠で重要なこと

1. 脳と体を育てる重要な時期である
2. 生活リズムを作る重要な時期である
3. 成長途上なので不可逆的になる
(とりかえしが見つからない)



子どもの寝具の条件

1. 汗の素早い吸収と発散
2. アレルゲンを減らす
3. 皮膚にやさしい素材を選ぶ

とにかく汗の素早い吸収と発散をはかる

最初のノンレム睡眠ステージ3～4は重要で、この時に発育に重要な成長ホルモンが大量に分泌されます。子どもは代謝量が大いのですが、大量の汗をかきます。

この時に汗の吸収と発散がうまくいかないと、寝床内は蒸れが急激に増え、不快なストレスが増加し、睡眠が阻害されます。

合成繊維でなく自然素材を

ポリエステル（フリース含む）やアクリルなどの合成繊維は保温性は優れているものの、この最初の急激な寝床内の湿度変化に対応するのが難しいために、おすすめできません。出来る限り良質の自然素材を使うことをおすすめします。

子どもは暑がり。沢山掛けすぎない

「寒いから」といって、アクリルの厚手毛布をかけたりすることがありますが、結局蒸れて足で蹴飛ばしているケースが多いのです。代謝量の多い子どものための保温は敷で行うのがベストです。

最適な寝具は個人差があります。カウンセリングを

しばしば問題になるのは、ハウスダストやダニアレルギーと、汗の吸収発散の両立です。ハウスダストやダニは寝具だけでなく、寝室環境全体の問題であることが多いので、アレルギー対策と寝具の吸湿発散性をどのようにバランスを取っていくかは個人差が大いなのです。

高齢者のための快眠寝具のアドバイス

眠りが浅くなり中途覚醒が増え、トイレ行きが増えます。保温性を十分に確保してください。

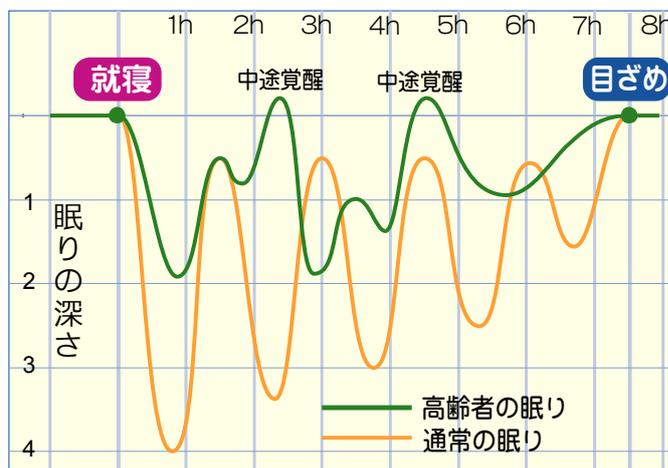
- ①保温性の高いものを選ぶ、特に敷の保温性が重要です
- ②部屋やトイレ、トイレまでの廊下の温度差が大きくなるような工夫を

身体が元気なうちから対策を 身体に負担をかけない寝具を選ぶことが大切です。

- ③体圧分散性の良い敷ふとんを選ぶ
- ④ベッドのススメ

ベッドにする利点は大きく3つ

1. 起き上がり時に、力が少なくすむ
2. 布団の上げ下ろしから解放される
3. ベッドの方があたたかい



この資料は滋賀医科大学睡眠学講座の宮崎教授のご講演の中で、一部睡眠と環境について弊社社長が講演する時に使う資料を元に構成しております。

より詳しい情報とご質問は ホームページ <http://www.sleep-natura.jp> メール info@sleep-natura.jp

眠りのプロショップ Sawada

526-0059 滋賀県長浜市元浜町 13-27
TEL. 0749-62-0057 FAX. 0749-62-0094