

睡眠改善新聞

発行所
眠りのプロショップ
Sawada
滋賀県長浜市元浜町 13-27
発行人 沢田昌宏
上級睡眠健康指導士
TEL 0749-62-0057
http://natural-sleep.com
info3@sleep-natura.jp

快眠を得るための敷寝具選び六ヶ条

身体の寝姿勢を正しく保ち、自然な寝心地で朝を迎えるには

快適な睡眠を妨げる要素はいくつもあります。一番の基本は背骨を正しい姿勢で保ち、ストレスのない状態をキープすることでしょう。敷寝具選びは快眠にとって、本当に重要なことなのです。

①背骨のS字カーブを支える
立位と同じ生理湾曲で背骨を睡眠時も支えることが大切です。腰が落ち込むと腰痛になりやすいことから、これまで硬い寝具が身体に良いと信じられてきました。

②横寝時は背骨を真っ直ぐに
一方、横向き寝の場合は横から見て背骨が真っ直ぐになるように、肩と腰の出っ張りを受止める必要がありません。硬い寝具では肩に無理な力がかかり、不自然な寝姿勢になりかねません。寝返りすると仰向きや横向きになりますから、マットレスも枕も、両方に対応してのバランスを取ることが必要になるのです。

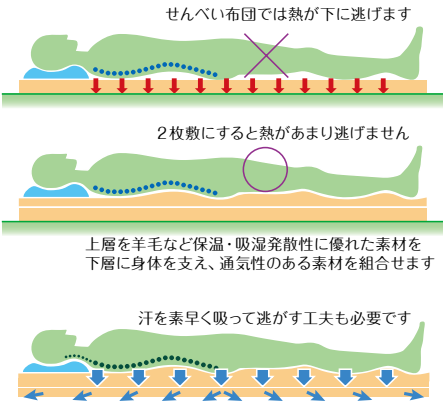
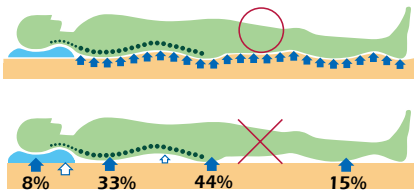
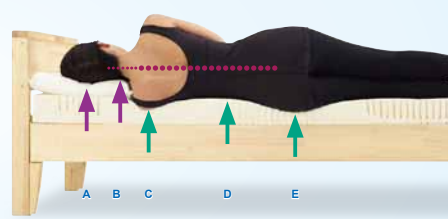
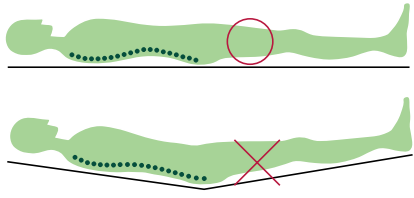
③体圧を分散して支える
硬すぎる敷寝具では、身体の出っ張り部分に体重がかかりすぎて姿勢に無理が生じ、寝返りが増えることで、睡眠が浅くなります。適度に体圧を分散して、身体への負担を少なくすることが必要です。

④寝返りが打ちやすい硬さ
かといって低反発マットレスのように柔らかすぎると、寝返りが打ちにくくなり、血行を促進し、身体への負担を軽減

⑤汗を素早く開放湿する
快眠の条件は温度33℃湿度50%と言われます。気密度が高い現在の住宅では湿度をうまく逃がす仕組みが必要です。床敷きだと1枚では熱が逃げやすく、2枚敷きにして熱を逃がさないことも重要になります。

⑥熱を逃がさず保温する
汗を素早く吸って逃がす工夫も必要です。

⑦万能な敷やマットレスはなく、人によって異なる
このように体格や体質、寝るとき癖などによって最適な敷寝具は異なります。一人一人に合わせて選ぶことが必要なのです。



認知症の予防に有効な睡眠衛生指導

上級睡眠健康指導士 沢田昌宏

先日行われた睡眠健康指導士交流会の席で日本睡眠教育機構理事長の宮崎総一郎先生から認知症の予防と睡眠についてのお話がありました。20年後は認知症が高齢者3人に1人と予測されているそうです。アルツハイマーの原因となるアミロイドβは良質な睡眠

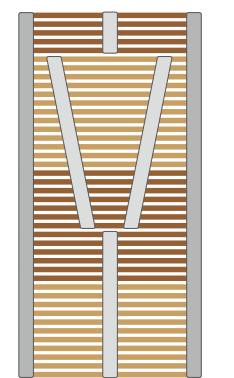
眠によってクリアリングされるというお話から、睡眠からアプローチする認知症予防プロジェクトが立ち上がることに、それに対し、我々睡眠健康指導士にも協力して欲しいとの呼びかけがありました。認知症に限らず、さまざまな病が睡眠障害や睡眠不足など

と関連があることがわかってきています。子どもたちの睡眠障害も大きな問題になっていますが、ますます膨れあがる医療・介護経費を削減していくためにも、どのようにして質の高い睡眠を得るのかが社会的にも課題となっているのです。基礎的な睡眠知識を得たり、生活習慣、睡眠環境を見直すだけで、睡眠は改善していき

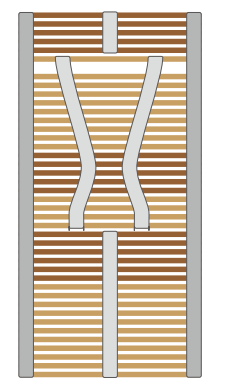


オーストリア・ザルツブルグにあるRelax-Bettsysteme社より直輸入しています。最も調整幅が大きいウッドスプリングです。

仰向けで臀部を固めの例



横向き寝で肩をソフトに



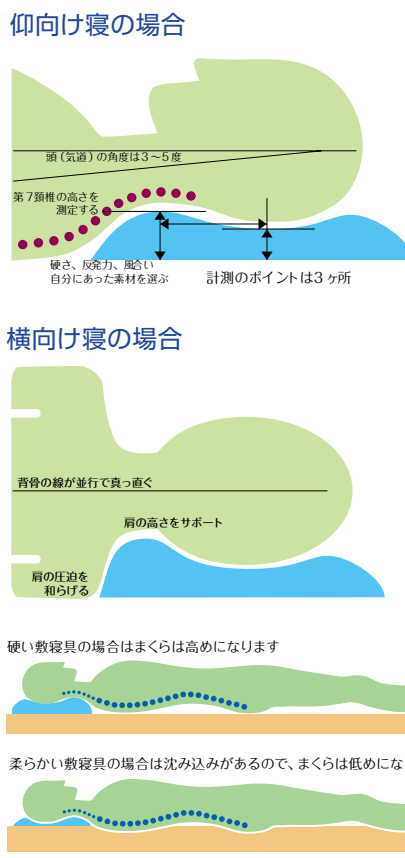
まくらが先か、敷が先か

頸椎を支えるまくらは敷寝具の一部です

寝姿勢の図を見ると、まくらは敷の一部であることが判ります。まくらが合わない方の大多数が敷の問題があることが多いのです。敷を選んで、それに合わせてまくらをお選び下さい。左図を見ると、敷の硬さが変わると最適なまくらの高さが変わることがわかります。単にまくらを測るだけでなく、全体として正しい寝姿勢を保つことが大切です。

敷を選んでから枕を選ぶ

頸椎も大事ですが、それ以上に背骨が一番大事です。背骨を支える自分に合った敷寝具



ウッドスプリングで正しい寝姿勢

仰向け・横向けに合わせて硬さを調整する

ウッドスプリングは主にヨーロッパで一般的に使われています。上級品は寝姿勢に合わせて硬さを調節できるのが特徴です。自然素材でできていて、しかも耐久性があります。今回はオーストリアRelax社のナチュラルフレックス・ウッドスプリングを使って

仰向け寝中の調整方法

臀部には落ち込まないように厚手のスラットを使い、サスペンションの中も狭めて硬めにします。一方肩にあたる部分はサスペンションの中を広げて柔らかめにします。

横向き寝中の調整方法

一方横向き寝の場合は、出っ張りのある肩と臀部をソフトにして、腰をしつかり支えます。体格によっては肩の部分のスラットを1枚抜くことが必要になる場合もあります。使用しながら変更が可能

実際にはこの上に8~10cmのマットレスを組み合わせ、ベッドパッドを合わせた硬さのバランスを取って、最適な寝姿勢を得られるように調整します。購入後も自分に合った硬さへ調節でき、長く使えるのが特徴です。

