

ベッドの選び方

そもそも、おふとんの床や畳への直敷きと、ベッドとの違いは何でしょうか？
 ベッドはおふとんを上げなくてすむ？ デザインが豊富？
 でも、ベッドは場所をとるから部屋が広くないと…
 あなたにとって、どんなベッドが適しているのか、考えてみてはいかがでしょうか。

知っておくべき ベッドの利点

1. フロア用の敷ふとんに比べて、寝姿勢の維持や体圧分散に優れています。
2. 高さがある分、起き上がる時の腰や膝への負担も少なくなります。
3. 床とおふとんの間に空間ができることで、冬なら床からの寒さを遮り暖かく夏なら通気が良くなり涼しくなる効果があります。
4. 高さの分、ほこりなどを吸いにくくなります。

《サイズを選ぶ》

まずはサイズを選びましょう。
 大事なことは寝室の間取りを把握しておくことです。
 何畳の部屋で他に何がおいてあり、必要なスペースがあるのかなど、しっかりと確認しておきましょう。

ベッドのサイズは個人的な好みと、部屋の広さもありませんが、一人なら余裕のあるセミダブル巾 (120cm) がおすすめです。

ブライダルなど二人の場合はダブル巾 (140cm) は明らかに巾が不足。
 ワイドダブル (154cm) はマット巾が大きすぎて、移動や引越しのときに大変です。



クイーンサイズ (80cm × 2 = 160cm) なら、それぞれのマットレスが独立しているのでダブルのように振動が伝わることもありません。
 シングルを2つつけて使うのが、将来的にも使い回しができるのでおすすめです。

寝室の広さに余裕のある方は、シングルとセミダブルでも機能的。セミダブルを男性、シングルを女性。子どもが生まれたら、シングルに男性、セミダブルに女性と子ども、と、ライフスタイルの変化を考慮した選択も大事でしょう。

カバーやシーツは、やはりシングルサイズの種類が多いので選択肢が多いほうがいい方は、シングルがいいのかもしれないね。



《配置場所を選ぶ》

1.寝室は静かな部屋にする。南側の部屋が◎
静か過ぎるのもストレスになるという研究もありますが、基本的には道路や通路に面した部屋、川の端などは避けたほうがいいでしょう。防災に関心のある方は玄関のそばの部屋がよいとも考えられます。
南側のお部屋をおすすめするのは、朝日を浴びて起床するためです。睡眠のリズムを作るのは朝の太陽の光です。理由がない限り、遮光カーテンはおすすめできません。

2.窓の近くに配置する。南か東向きの窓が◎
1でも書きましたが、朝日が浴びれる位置にベッドを配置したほうがよいでしょう。ヘッドボードが高い場合は、頭の方向も考慮したほうがよいでしょう。寝具のお手入れの基本は風を通して湿気を飛ばすことです。風通しのよいお部屋であることも大切な要素です。

3.エアコンの風が直接あたらない位置に。
エアコンの風が直接あたると、乾燥と体温コントロールがうまくいかなくなります。どうしても直接あたってしまう場合は顔にはあたらないようにしましょう。



《高さを選ぶ》

インテリアデザイン的に見るとロータイプのベッドが部屋も広く見えて、おしゃれでかっこいいのですが、マットの表面位置が低いと立ち上がりがかついで、**マット面40～45cmをめど**にして選ぶことをおすすめします。フレームのマットを置く高さでマットレスの厚さのバランスをとることが大切です。
また、ベッドの下が空いているからといって、引き出しや物を置くことは避けたほうがよいでしょう。風通しが悪くなり、湿気がこもりカビの原因になります。
また、ベッドの下が狭い場合は、掃除がしにくくなりますのでホコリやダニに注意してください。



4.できる限り寝室には家電製品を置かない。
電磁波の影響を考えると、できる限り置かないほうがよいでしょう。ヨーロッパでは寝室の電磁波の測定サービスを行っている会社もあるそうです。日本睡眠環境学会の前会長で近畿大学の梶井先生によると、ヨーロッパなどの電磁波は2～4ミリガウスまでが基準になっているのに、日本は1000ミリガウス基準になっているため、問題だらけだとのこと。特にベッドの金属スプリングはコイル状であることがほとんどで電磁波を発生しやすいので使用しない方がよいそうです。自然素材のウッズスプリングをおすすめします。携帯電話やテレビなどもかなりの磁界をもっているそうなので、寝室には持ち込まないほうがよいということになります。

《デザインを選ぶ》

最近のベッドデザインで顕著なのが、フレームのマットレスを置く面がマットレスより大きいイタリアデザインのタイプですが、広い部屋ならともかく、狭い日本の家ではどちらかといえば本末転倒。通常ならクイーンサイズが置けるのにダブルサイズしか置けないということになりますし、布団を上置いてしまうと結局はデザインの特徴は生かせません。一般のベッドルームではカバーやカーテン、ラグマットなどのファブリックでデザインしてみましょう。

《マットレスを選ぶ》

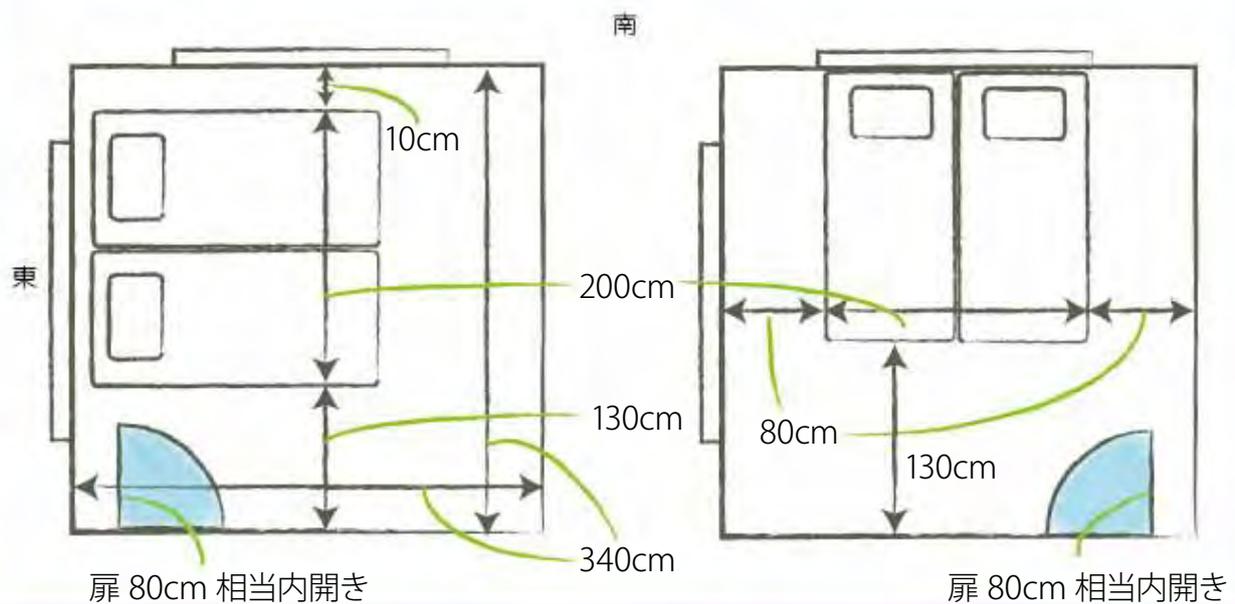
マットレスを選ばれるときは、一度「試し寝」をされてからご購入をお考えください。**万人に合うマットレスはありません**。ご自身の体格や寝姿勢、感触の好みによって様々なのです。また、寝心地を決めるのはベッドフレームではなくマットレスです。ベッドフレームを安く抑え、その分マットレスにまわすことが効率よく快眠につながるようになります。

ベッドとマットレスのサイズ表

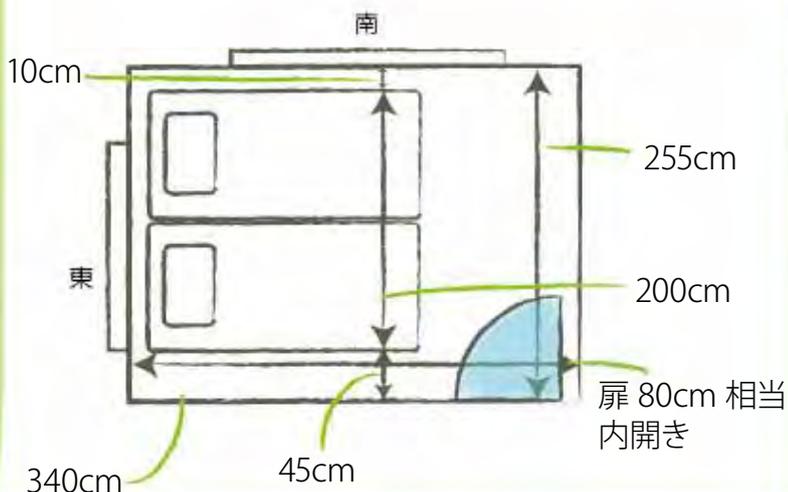
	サイズ幅	マットレス	使用
シングル	100cm	97cm	一人用の一般的なサイズ
セミダブル	120cm	120cm	一人用におすすめ
ダブル	140cm	140cm	マットレスが重くなるためおすすめしません
クイーン	160cm	80cm × 2 本	二人用なら最低でもこのサイズ
ワイドキング	200cm	100cm × 2 本	二人用におすすめ

寝室環境とベッドの配置図

団地間8畳相当のお部屋の場合



団地間6畳相当のお部屋の場合



シングルを2台おいた場合の間取りのイメージです。この図の畳寸は団地間サイズを基に描いております。

1畳あたりの大きさ
 団地間サイズ: 850 × 1,700mm

他に江戸間・中京間などがあります。基本的には団地間サイズが一番小さい畳寸になります。

最近のアパート・マンションは団地間サイズが多いです。

ベッドサイズは、100 × 210cmで描いております。

環境に負荷をかけないベッドとは

粗大ごみの一番が寝具やマットレスであるという事実

背骨のS字カーブを正しく支えて、体圧分散をして、汗をちゃんと吸って放出しながら、下からの冷えをふせぐという役割に関してはベッドに要求される機能は敷ふとんと同じです。しかし、日本国内で販売されるベッドのマットレスの多くが金属スプリングを使ったものです。最近は寝心地を向上させるために金属スプリングと低反発ウレタンを組み合わせるなど、マットレスはますます複合素材化して厚くなる傾向にあります。こと廃棄に関しては次第にむずかしくなっています。自治体によっては、処分の際に生地や詰め物と金属スプリングを分けなければならないところなど処分がしにくくなっているところが増えています。



環境への負荷を低減し、電子スモッグ (電磁波等の影響) 防止のためにおすすめしたい。ヨーロッパの主流は金属スプリングを使わないマットレス

環境先進地でもあるヨーロッパでは、金属スプリングのマットレスをベッドやマットレス売場で見るとはほとんどありません。高級品には生分解性に優れた天然ラテックスフォームや普及品にはリサイクル可能なウレタンフォームが主流となっています。その中でも自然素材中心のメーカーが揃って云うのは、金属スプリングだと電磁場が出来たり地磁気が乱れてしまい、体に良くないという点です。



ヨーロッパでも環境に対する意識が高いメーカーは、ベッドの組み立てにも伝統的な木組みを使い、金属金具を決して使いません。これらのような電子スモッグの影響を避けるために金属フリーのマットレス、それも自然素材のものをおすすめしています。自然素材で眠ることが人にとってストレスが少ないということは、誰もが実感できるのではないのでしょうか。

滋賀医大認定の睡眠健康指導士や睡眠環境コーディネーターが眠りと寝具のカウンセリングを行います

さわだでは滋賀医科大学睡眠学講座認定の睡眠健康指導士(上級1名、初級4名)、日本睡眠環境学会認定の睡眠環境コーディネーター、睡眠環境診断士(2名)が最適な眠りの環境づくりをお手伝いいたします。



店舗の西側(元パワースタイル)に当店の駐車場を設けました。わからない場合は商店街の駐車場のご利用、もしくは店頭へお付け下さい。

眠りのプロショップSawada (沢田商店)

〒526-0059 長浜市元浜町 13-27
TEL.0749-62-0057 0120-17-0057
URL <http://www.sleep-natura.jp>
E-mail info@sleep-natura.jp

