

良質な睡眠のための寝具選び



良質な睡眠を得るためには、睡眠時間の長さだけでなく「眠っている間の環境」を整えることが大切です。特に、毎日約8時間前後と長時間身体を預ける寝具は、睡眠の質や翌日のパフォーマンスに大きく影響します。

寝具の選び方

敷き寝具は、硬すぎると血流を妨げ、柔らかすぎると寝姿勢が崩れやすくなるため、体圧を適切に分散し、自然な寝姿勢を保てる“自分に合った硬さ”を選ぶことが重要です。

一方、掛け寝具は季節や地域性の影響を強く受けます。特に冬は冷え込みが厳しい秋田の気候では、寝床内の暖かさをしっかり保つことが重要で、冬用の羽毛ふとんでは1.2kg~1.3kg前後の羽毛量がひとつの目安となります。ただし、羽毛量が多ければ良いというわけではなく、羽毛の質、側生地の通気性やドレープ性（生地の弛みやひだ）、軽さとのバランスが快適さを大きく左右します。

春や秋など肌寒い時期には、羽毛充填量0.3kg~0.4kg程度の羽毛肌掛けふとんや、中綿量0.5kg~1.0kgの真綿

(シルク)の掛けふとんを使うことで、冷えすぎや蒸れを防ぎやすくなります。夏は、通気性と吸湿性に優れたガーゼケットやタオルケットがおすすめです。このように季節に合わせて掛け寝具を使い分けることが、快眠への近道です。

睡眠に適した室温

また、昨今の気候変動の影響もあり、猛暑の夏は夜間でも熱中症のリスクが高まります。そのため、夜間であってもエアコンを適切に使用することをおすすめします。

室温は26~28度程度が、熱中症リスクや寝苦しさを抑える目安とされており、これは厚生労働省の睡眠に関するガイドでも示されている温度帯です。

寝具をかける順番

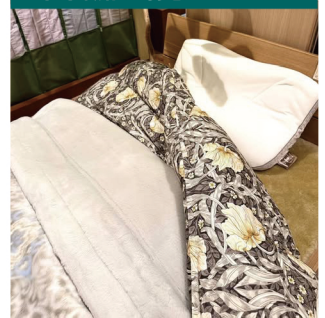
意外と多くの質問を受けるのが「毛布を掛ける順番」。綿やウールなどの天然繊維でできたケットは「掛けふとんの内側」に、アクリル毛布などの化学繊維のケットは「掛けふとんの上」に掛けるのがおすすめです。素材の特性を活かした掛け方をすることで、体から出た熱を逃がしにくくなり、寝床内の温度と湿度を安定させる効果が期待できます。毎日使う寝具を少し意識するだけで、睡眠環境は大きく変わり、結果として睡眠の質の向上につながっていきます。

天然繊維は羽毛ふとんの中



・タオルケット・綿毛布
・ガーゼケット・ウール毛布
など

化学繊維は羽毛ふとんの上



・アクリル毛布
・ポリエステル毛布
・ポリエステル中綿ケット
など



有限会社まるさ佐藤商店
代表取締役社長
佐藤 謙太郎 さとう けんたろう

プロフィール

服飾関係の仕事を経て、現職。日本睡眠科学研究所認定スリープマスターエキスパートをはじめ、ピローアドバイザー、羽毛ふとん診断士など、睡眠・寝具に関する各種資格を所持。繊維のプロフェッショナルとしての知見と睡眠の専門知識を掛け合わせ、一人ひとりの悩みに寄り添った、寝具のパーソナルフィッティングを実施し睡眠提案を行っている。