

最適な寝具選びと寝室環境のつくりかた

2017年、質の悪い睡眠が蓄積されて起こる悪影響のことを指す「睡眠負債」というワードが流行語にノミネートされました。睡眠負債の状態が続くと、自律神経の乱れ（高血圧・不整脈）、ホルモンバランスの乱れ（肥満、糖尿病、脂質異常）、抑うつなどを起こす場合があります。

そこで、睡眠の質を高めるために大切な寝具の選び方や寝室の環境などについてお伝えしましょう。

寝具が合わないサイン

✓ Check

- いびきをかきやすくなった
- 肩や首が凝る
- 頭痛がする
- 腰痛がする
- 十分な睡眠時間を確保しているのに睡眠不足とを感じる

寝具選びのポイント

◆ 枕

仰向け時は首の後ろを安定して支えること、横向き時は肩の高さを確保することが重要です。首の高さや肩幅が異なるので、仰向け・横向きそれぞれ独立調整ができる枕（オーダー枕など）が望ましい。中材の固さは沈み方に合わせた調整が必要。

◆ 敷き寝具

身長と体重（BMI指数）によって、合う固さが異なるため、固すぎても柔らかすぎても身体に負担がかかります。一般的に身長が高く体重が重くなるほど固い寝具が必要です。仰向け時に腰の後ろに隙間ができると、腰痛の原因となることも。

◆ 掛け寝具

寝ているときの布団の中の温度や湿度のことを「寝床内気象」と言います。《温度33℃±1℃、湿度50%±5%》を目指し、季節によって寝具を使い分けましょう。重過ぎる掛け寝具は寝返りを妨げ、血行不良を起こして身体の負担や痛みの原因になることも。



理想の寝室環境

- ・ 室温 …………… 冬季23℃
…………… 夏季25℃
- ・ 湿度 …………… 50%

照明

オレンジ掛かった電球色
明るさ
30ルクス以下

音圧

40デシベル以下

壁紙・カーテン

ベージュやパステル
カラーなどのペール
トーン

敷き寝具のポイント

- ① 身体にかかった圧力を分散させること（体圧分散）ができる
- ② 寝姿勢の保持ができる
- ③ 寝返りができる

春・秋

ダウンケット、真綿ふとん
（シルク綿のふとん）

夏

麻の掛けふとん、ガーゼケット

冬

1.2kg以上の入れ目の羽毛ふとん



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

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。
服装関係の仕事を経て、現職。繊維のプロフェッショナルとしての観点も活かしつつ、科学的根拠に基づき、一人ひとりに合った寝室環境や体型・ライフスタイルに合わせた「寝具のパーソナルフィッティング」を行なう。