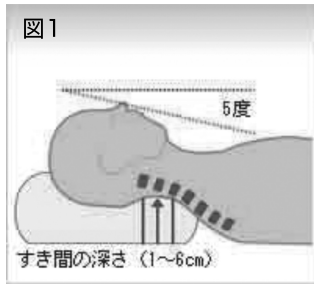


寝心地よく眠るために — 寝具の条件と寝姿勢・寝返りとの関係 —

私たちは人生の3分の1を眠って過ごします。今回、最も身近な生活習慣である睡眠に目を向け、健やかな睡眠(快眠)を確保するための寝具の条件を考へてみました。寝具選びは、よく眠るために重要なポイントとなります。首や肩に無理のない枕、適度な硬さのベッドマットや敷き布団、フィット感のある掛け布団といったように、体への負担が少ない寝姿勢を保つことができる寝具へ、保温性と吸湿性・放湿性が良い寝具を選びましょう。

1. 快眠に最適な寝床内の条件

寝具には、寝ている時の保温という大きな役割があります。特に冬場の寒い季節は寝具が冷えていると、体温の放熱を抑えるために不自然な寝相になることがあります。就寝前にあらかじめ寝床内を暖めておくと、眠りにつきやすくなります。個人差や季節によっても異なりますが、寝床内の温度は33℃、湿度は50%の状態が最適とされます。



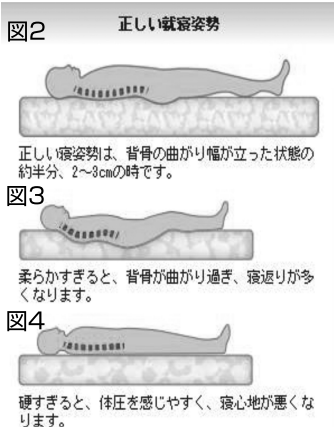
2. 快眠できる「枕」の高さは

朝、目覚めたときに首や肩がこっていたら、それは枕が合っていないせいかもしれません。自分に合った枕の高さを知り、選ぶとよいでしょう。具体的には、図1のようにベッドマットや敷き布団と首の角度が約5度になるのが理想的と言われています。

います。頸部のすき間の深さは人によって異なりますが(一般に1~6cm)、この深さに合った高さの枕を選ぶと首や肩への負担が少なく眠りやすくなる言われています。頸部のすき間の深さに合わない枕(高過ぎる又は低過ぎる枕)を選ぶと、首や肩、胸の筋肉に負担がかかり、呼吸しにくく、寝心地が悪くなります。枕は、寝返りをして横向きになった場合も考える必要があります。肩先から側頭部全体を支えるだけの奥行きが必要です。

3. 「ベッド・敷布団」は適度に硬さ方がよい。

私たちの姿勢は、後頭部から首・胸にかけてと胸から腰にかけて、背骨が2つのS字カーブを描くようになっていきます。自然な立ち姿勢では腰部S字カーブのすき間は4~6cmですが、寝た姿勢で最も体への負担が少ないのは、すき間が2~3cmの時です(図2)。ベッドマットや敷き布団が柔らか過ぎる場合には、図3のように腰部と胸部が深く沈み込んでS字カーブのすき間が大きくなり、眠りにくいだけでなく腰痛の原因にもなります。反対に硬過ぎると骨があたり痛みを生じる、血流が妨げられるなど熟睡できなくなります(図4)。従って、ベッドマットや敷き布団は適度な硬さが必要であると言えます。



4. 寝具と寝姿勢、寝返りの関係

寝姿勢は上向きで寝ている時の方が、体に余分な力が入らず最もリラックスした状態になります。そのため上向きに寝ている時間が多いことは、寝心地の良さをあらわしていると考えられています。ところで、私たちは寝床に入った時には上向きで寝ていても、眠りに入ると、いつの間にか左や右、時にはうつぶせになっています(寝返り)。寝返りは、睡眠中に同じ体の部位が圧迫され続けることで、その部位の血液循環が滞ることを防ぎ、体の負担を和らげるために生理的に行われる体の動きなのです。その他寝返りには体温を調節する、寝床内の温度を保つ、熱や水分の発散を調節するといった働きがあります。快適な寝姿勢で眠っていれば寝返りの回数も少なくて済みます。

5. その他の習慣と睡眠

就寝に近い時間の夕食や夜食は、消化活動が睡眠を妨げるので、できるだけ控えましょう。コーヒー、緑茶、チョコレートなどカフェインが含まれる飲食物は覚醒作用があります。敏感な人は就寝の5~6時間前から控えた方がよいでしょう。就寝前の喫煙もニコチンが刺激剤として作用するので好ましくありません。睡眠薬がわりに飲用されることの多いアルコールも決して勧められません。アルコールは寝付きをよくしますが、明け方の睡眠を妨げるからです。

昼寝は、午後の眠気を解消し活力を与えてくれます。15分程度の長さで十分です。高齢者では30分程度の昼寝を上手に利用することで、夕方の方のうたた寝が減少し、夜によく眠れるようになります。