



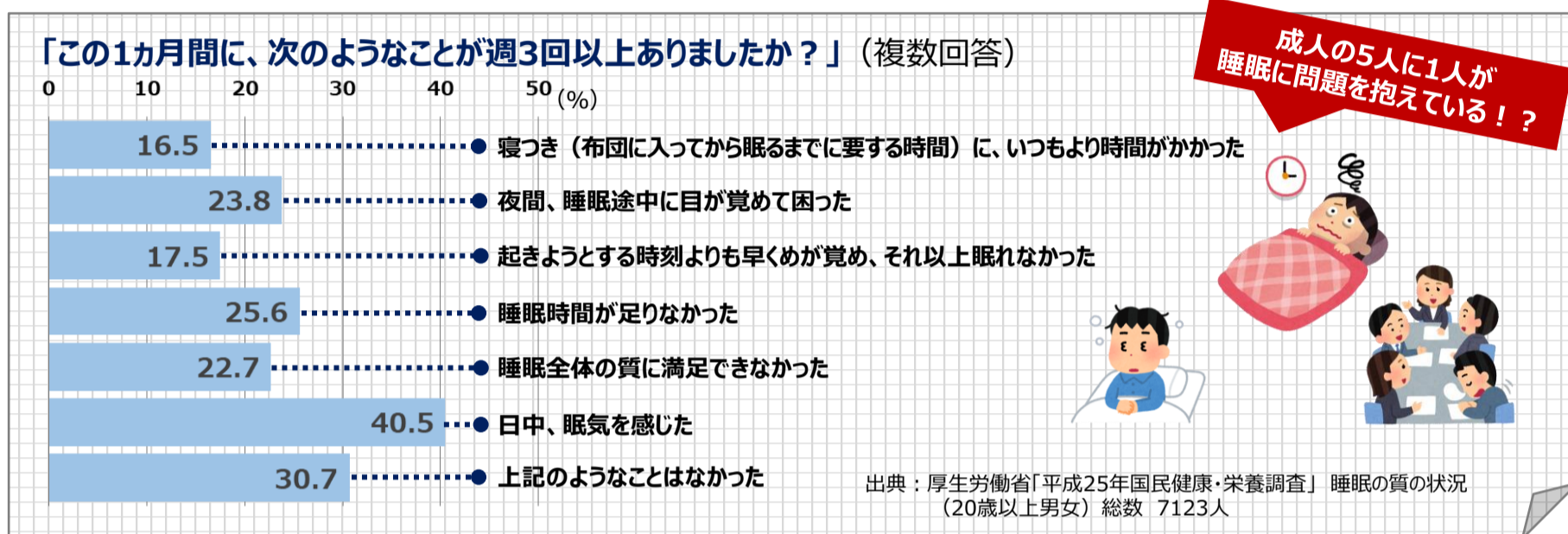
健やかな睡眠 その1



《 テーマ 》 よく眠れるための睡眠をとりまく環境を整える

新型コロナウイルスはもちろん、いろいろな細菌やウイルスなどの病原体に負けないよう免疫力を高めるためには、食事、運動、睡眠が基本です。

VOL. 1 の運動、VOL. 2 の食事につき、今回は睡眠に関する情報をお届けします。



睡眠

快眠のためのテクニック

寝床内環境をつくる
寝具や寝室環境を整えましょう！

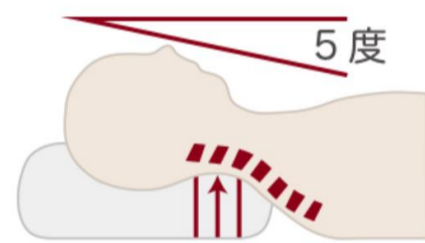


1 「枕」の高さ

枕の役割はベッドマットや敷き布団と後頭部から首にかけてのすき間を埋め、立ち姿勢に近い自然な体勢を保つことにあります。このすき間は個人差が大きくそれに適した枕も人それぞれに異なるので、自分の体型にあった枕の高さを知り、安定感のあるものを選ぶとよいでしょう。具体的には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いわれています。

頭部をきちんと支えてくれるだけの弾性があり、発汗に備え吸湿性・放湿性のよい素材を選ぶことが大事です。

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。



2 「ベッドマット・敷き布団」の硬さ

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ます。自然な立ち姿勢のときの腰部S字カーブのすき間は4～6cmですが、寝た姿勢でいちばん体への負担が少ないのは、すき間が2～3cmのときです。

正しい寝姿勢は、背骨の曲がり幅が立った状態の約半分、2～3cm時



柔らかすぎると、背骨が曲がり過ぎ、寝返りが多くなる



硬すぎると、耐圧を感じやすく、寝心地が悪くなる



3 「掛け布団」の保温性、吸・放湿性

睡眠中の私たちの体からは熱が奪われやすいため、過剰な放熱による低体温を防ぐこと、さらに寝ている間にかく汗を吸収して透過させる吸湿性・放湿性があることも掛け布団に必要な条件となります。また睡眠中の寝返りをしやすいように、軽くて体にフィット感のあるものがよいでしょう。



参考：快眠のためのテクニック -よく眠るために必要な寝具の条件と寝相・寝返りとの関係。e-ヘルスネット<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-01-003.html> 厚生労働省。(2020)