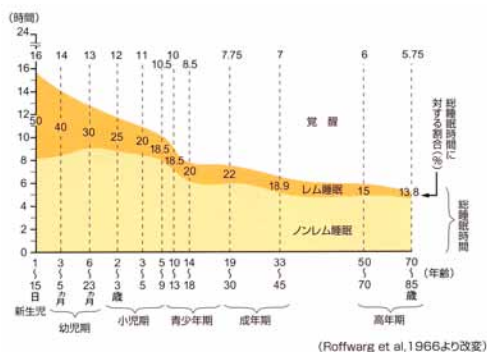


育ち盛りの子どもたちに健康的な眠りを

# こども・ねむり・プラン

## 子どもの眠りがあぶない！睡眠不足の子どもたち急増

「寝る子は育つ」逆に言えば「寝ない子はちゃんと育たない」。すぐにキレたりする心身とも安定していない子どもたちが増えています。果たして睡眠の質がちゃんと確保できているのでしょうか？いろんな可能性を秘めている子どもたちには、体もココロもすくすくと育てて欲しいものです。



## 夜更かしの子はイライラ感が強い。睡眠リズムが崩れてしまうと危険

育ち盛りの子どもたちは8～9時の就寝がベスト！なのに最近は夜更かしをする子どもが増えています。生体リズムが崩れてくると、睡眠の質が落ちてきます。それは発育だけでなく、精神的にも悪い影響を与えてきます。

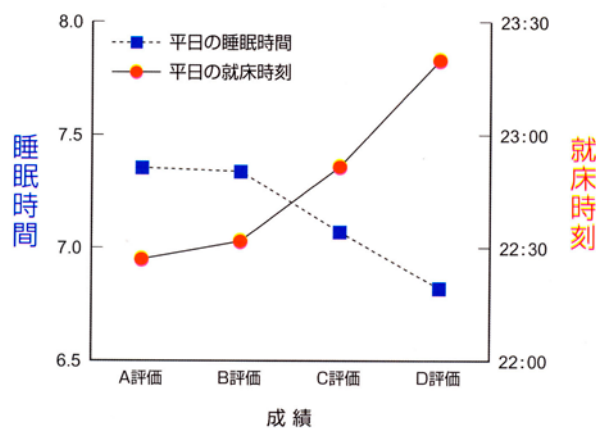
## 夜中のコンビニ・テレビは睡眠のリズムを崩してしまいます

夜明るい環境にいると、睡眠を誘発するホルモンであるメラトニンの分泌が抑えられます。テレビやパソコンの画面なども同じような効果があり、眠りにくくなってしまいます。

## 発育に欠かせない成長ホルモン

育ち盛りの子どもは代謝量が大きく、寝ていてもたいへんに汗かき。最初のノンレム睡眠時に、最も多くの成長ホルモンが分泌されます。同時に、発汗も一番多く出るので。この汗の吸湿発散が悪いと、蒸れて寝苦しくなり眠りは浅くなって、成長ホルモンがあまり出なくなります。

成績 (A 評価の方が良い) と就床時刻と睡眠時間の関係



## えっ！汗をかいて育つ子どもにポリエステルのはふとん!?

しかしながら、巷に販売されているジュニア向けの寝具はアレルギー対策を重視して「ホコリが出ない」とか「洗える」ようにするために、ほとんどがポリエステルわたですから、汗をまともに吸えるはずがありません。寝具には吸湿発散性に優れたものが求められます。

## よく眠る子は成績も優秀！睡眠中に記憶は整理されます。睡眠不足はダメ！

テスト前の徹夜勉強。よくある話ですが、人間は眠っている間（特にレム睡眠時）に記憶を整理して固定していきますから、徹夜はその時限りにしかありません。学んだことを記憶するにはノンレム睡眠の正しいサイクルがなされる必要があるのです。

## 快適な自然素材と睡眠はストレス値を下げる

ストレス社会といわれる今日、子どもたちも学校や塾、習い事や対人関係など大人に負けないストレスにさらされています。良質の自然素材は人間にとって一番安心できるものといえます。それを使って快適な睡眠を得ることが、ストレスを解消し心身共に健康な体を作ります。

★健康な心身は健康な睡眠から

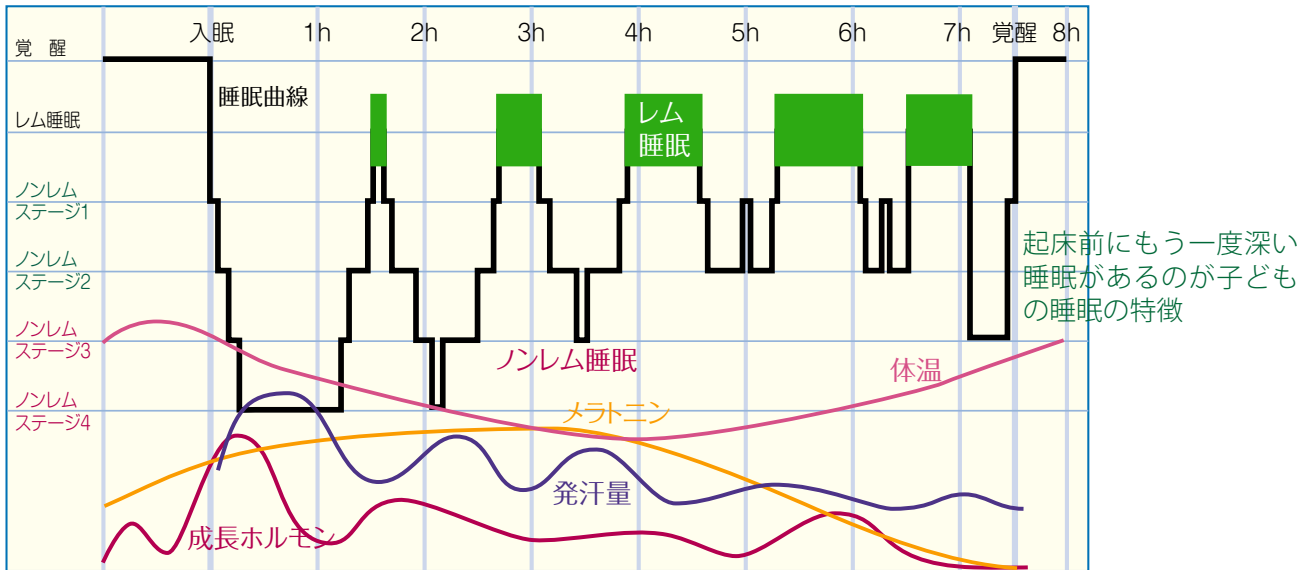
ヒトは約 90 分周期でレム睡眠とノンレム睡眠を繰り返します。

ノンレム睡眠には 4 段階の深さがあり、この時脳は休息しています。一方レム睡眠は脳は覚醒状態に近く、知識を整理する働きがあり、この時に夢を見ている。

体温は眠る前に高く、次第に低くなります。

正確には、まず末梢血管（手足等）が暖かくなって、深部体温の熱を逃がし、徐々に体温が下がってきます。睡眠の後半は目覚めのために徐々に体温は上がってきます。

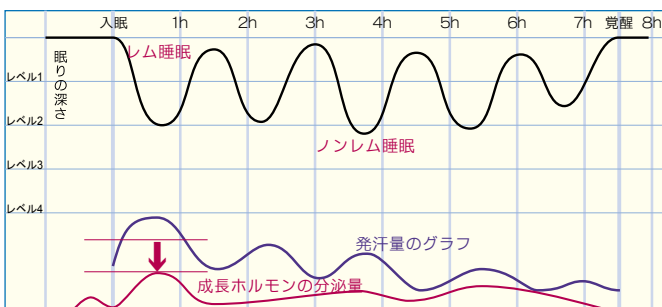
## 脳を創るレム睡眠と身体を創るノンレム睡眠



最初の深いノンレム睡眠時に、成長ホルモンが大量に分泌されます。この時同時に大量に汗をかきます。

ヒトの眠りでは最初のノンレム睡眠が最も深くなりますが、この時に成長ホルモンが大量に分泌されます。同時に、眠りが浅いと成長ホルモンも少なくなるという関係でもあるのです。この時に、汗の吸湿発散が悪いと、蒸れ感や不快感が増大し、眠りを浅くしてしまい、成長ホルモンの分泌が妨げられます。ケンブリッジ大学で「赤ちゃんの生育はウールのふとんの方がいい」という実験結果が出ていますが、この成長ホルモンの分泌が大きく関わっていると考えられます。

### 眠りが浅いと成長ホルモンが少ない



## 子どものための寝具の選び方

代謝量が高いために

1. すばやい吸湿と発散
2. 保温は敷で確保、掛は通気性を重視

この2つが基本となります。子どもはよくふとんから飛び出る、というのは代謝量が高いために発汗が増え、吸湿発散性が悪いと湿度が高くなって蒸れるためであると考えられています。

そこで、なにより吸湿と発散を重視することが大切です。子どもに限ったことではありませんが、保温性は敷ふとんで確保して、掛ふとんは通気性やフィット性を重視して蒸れにくくすることを第一に考えます。「寒いので風邪をひくかもしれない」と吸湿性のないアクリル毛布を使うと、蒸れ感が増大するためには却って外へ飛び出して風邪を引く羽目になりかねません。

カバーも汚れやすいので、頻繁に洗って交換することをおすすめします。

# こども・ねむり・プランのおすすめ寝具

## ①メリノウール羊毛掛ふとん

毛足が長くホコリの少ないソフトなオーストラリア産メリノウール 100%を使った掛ふとんです。素材の良さを生かすために、通常の生地より 100 倍以上通気性に優れたニット生地を下面に採用。体にフィットする柔らかな風合いと、快適な吸湿発散性を実現しました。

シングル 23,760 円 ジュニア 19,440 円

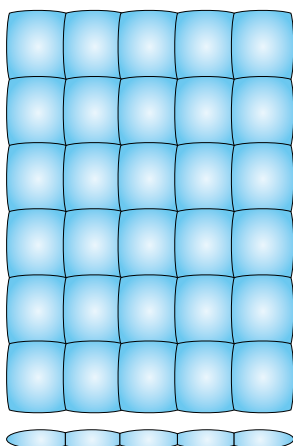
## ② 30 マス・オリジナル羽毛ふとん

ダウンパワー 390 のフランスピレネー産ホワイトダックダウンを使用。生地は訳ありの超長綿 50/60 サテン（限定品）で体にフィットしやすい 5 × 6 マス立体キルティング仕上げをしています。シングル**限定品特価 39,900 円**

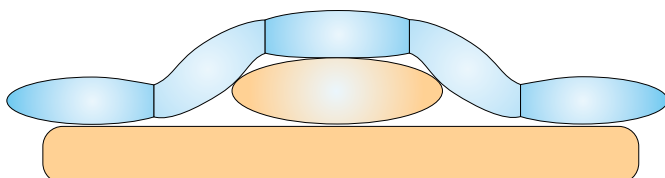
## ③ 30 マス・オリジナル羽毛ふとん

生地はソフトな超長綿 60 サテンにダウンパワー 390 のフランスピレネー産ホワイトダックダウンを使用。エクセルゴールドラベルクラスの上級品です。中わた 1000g と非常に軽い羽毛ふとんです。

シングル 50,760 円



通気性とフィット性に優れた  
5 × 6 マス、  
5 × 7 マスキルト  
通常の 1.5 倍以上のマス目  
にすることにより、通気性  
がアップ。下図のようにトン  
ネル状に寝ることにより  
フィット性と保温性が向上。  
ベッドからもずれ落ち  
ません。

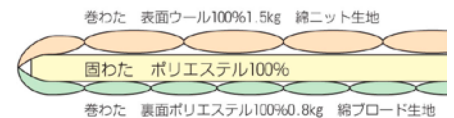


## ④ニット固綿三層入羊毛敷ふとん

上面は吸湿性・保温性に優れたフランスウールを、通気性に優れたニット生地で仕上げ、中芯はへたりにくいYSシート固わた、その下は湿気が貯まらないようにポリエステル 100% の三層構造で仕上げたオリジナルの敷ふとんです。

シングル 18,360 円 ジュニア 16,200 円

オリジナル表ニット  
固綿三層式羊毛敷ふとん



## ⑤ AirPad+ ウォッシュブルウール敷ふとん

中がほとんど空気で通気性の良いブレスエアーを使った AirPad に、おねしょ時にも安心なウォッシュブルウールを使った羊毛敷ふとんとの組合せです。吸湿発散性に優れていて、身体をしっかり支えますので理想的な敷環境となります。

AirPad + 羊毛敷 **限定特価 38,800 円**

## ⑥パシーマ・ガーゼケット

医療用規格のガーゼと脱脂綿から生まれたガーゼケット。抜群の吸湿性でさらっとした寝心地。エコテックスクラス 1 なのでアレルギーにも安心です。丸洗いできて夏だけでなく、冬も使えます。シングル 6,804 円 ジュニア 4,536 円

## ⑦サニセーフ・ガーゼ敷パッド

パシーマの敷用で、汗の吸収力をアップさせるために厚手に作られています。もちろん丸洗い OK。洗えば洗うほどソフトに肌になじみます。シングル 9,720 円



## 無垢材でノンホルマリン 安心して長く使える国産ベッド 「ステージ Neo」

米ツガの無垢材を使用したベーシックなベッドです。オイルフィニッシュでノンホルマリンですから安心。高さも2段階に調節でき、ベッドの下には広い収納のためのスペースが確保できます。

安全なハニービーワックス使用

シングルサイズ 50,760円



## 桐すのこ材で無垢仕上げ6本足でしっかり安心して長く使えるベッド

桐材とポプラを組み合わせた無垢材を使用したベーシックなベッドです。6本足でしっかりしているのと市販のプラスチックケースを下に4つ入れることができるので収納にも便利です。

シングルサイズ 46,224円



## 気密度の高い最近の住宅はカビが大敵！汗を吸う快眠ドライ調湿パッド

汗かきの子どもたち。敷ふとんの下はすぐに湿気がたまりがちです。ほっておくとカビが生えてしまいます。そこで、敷ふとんやマットレスの下に快眠ドライ調湿パッドを敷いて下さい。1000cc～7400cc(素材によります)の湿気を吸い、湿気が多くなるとセンサーがブルーからピンクにかかります。そうなれば、調湿パッドを天日干ししていただければOK。気密度の高い住宅は家族でお使いいただくことをおすすめいたします。



## 安全で安心。オーガニックコットン使用のオリジナルふとんカバー

無農薬有機栽培で枯葉剤を使わないオーガニックコットンは自然そのまま安全です。さわだはテキサス・オーガニックコットンを使用した、その中でも軽量でソフトな生地を使って、オリジナルの布団カバーを製造しています。大人サイズとジュニアサイズに加えてベビーサイズでも展開中。



### 私たちは寝具のグリーン購入を推進しています 2007年第9回グリーン購入大賞 中小企業部門 大賞受賞

豊かな日本、しかしこの大量消費の使い捨て社会がいつまでもつづくはずがありません。さわだは、長く使って買い替えを少なくする、生分解する素材を使う、リフォームして使う、など地球環境に負荷をできるだけ与えないような寝具選びをおすすめしています。

良質の天然素材を使うこと、農薬の使用を減らす素材を使うことなどです。子供たちの未来のために

### 睡眠指導士・睡眠環境コーディネーターが的確なアドバイスをいたします

滋賀医科大学睡眠学講座認定の睡眠指導士(上級認定)

や日本睡眠環境学会が認定する睡眠環境コーディネーターなど、睡眠と寝具のプロフェッショナルが、豊富な知識とノウハウをもとに、最適な寝具選びをサポートいたします。お気軽にご相談下さい。

