

# 間違いだらけの寝具選び まくらで眠りが変わるって本当？

まくらを幾つ取り替えても合わない  
計って作ってもらった枕が合わない

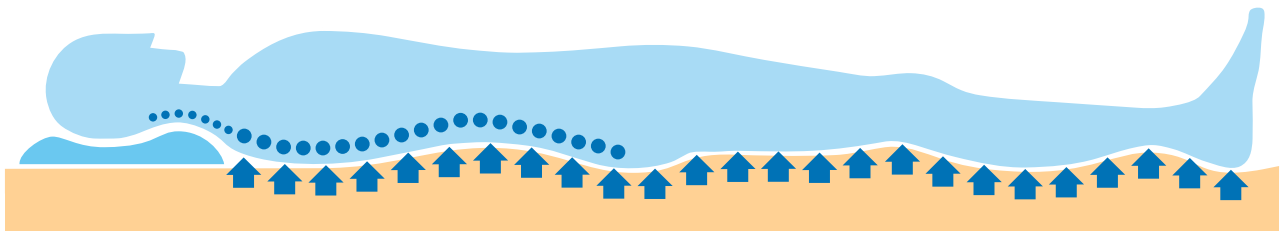
お客様からこのようなお話を良くお聞きます。その一方でテレビや新聞には「枕を替えれば今日から快眠」という情報が実に多いですね。でも本当でしょうか？

たしかに枕を替えることによって改善するケースも少なくありません。しかし、健康的な眠りのための寝姿勢を考えると、枕だけでは解決しないことが多いのです。

枕選びの原則—その1  
枕は敷ふとんの一部である

下の図を見てください。人間の寝姿勢は直立してリラックスした状態で眠るのが良いとされています。この時頸椎と脊椎はゆるやかなS字カーブを描いています。

この図からわかるように、枕は敷ふとんの一部であるということです。敷ふとんに問題があり、正しい寝姿勢を得ることができない場合は、いくら枕を取り替えても合わないということになりやすいのです。



**枕の役割**

頸椎を支え、気道の角度を2~5°に保つこと

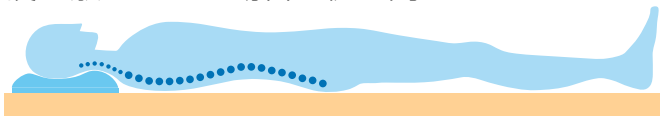
**敷（ベッドの場合はマットレス）の役割**

脊椎のS字カーブを正しく支え、適度な体圧分散を行うことにより身体に負担のかからない寝姿勢を実現する

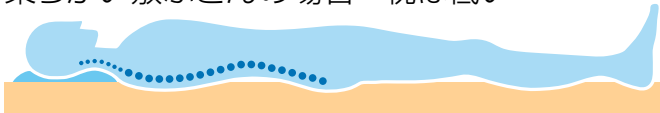
枕選びの法則—その2  
敷ふとんによって枕の高さは変わる

下の図を見るとよくわかりますが、最適な枕の高さは敷ふとんの固さによって変わってきます。硬い敷ふとんの場合は高く、柔らかい敷ふとんは身体が沈み込む分だけ、必要な高さは低くなります。枕を計測して作っても、合わせた時の敷ふとんが硬いと、実際に使うと高く感じることになります。

硬い敷ふとんの場合—枕は高い

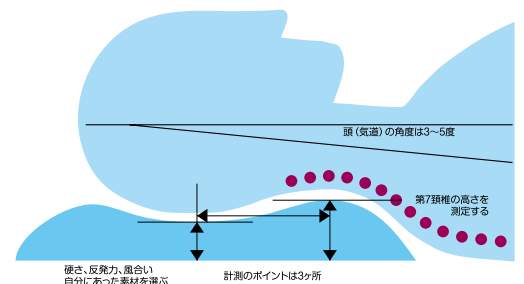


柔らかい敷ふとんの場合—枕は低い



つまり結論  
自分に合わせた敷ふとん（マットレス）  
選びが第一、枕はそれに合わせて選ぶ

仰向け寝の際のまくらを選ぶポイントは、頸椎をリラックスさせる高さ選びと、呼吸のしやすい気道の確保なのですが、それ以前に重要なのが敷（マットレス）選びということになります。



横寝の場合はさらに難しい→裏面へ

## 枕選びの法則—その3

### 横向き寝は肩の空間を支える高さが必要

女性に比較的に多く見られるのが側臥位と呼ばれる横寝です。この場合は肩の高さを支えて、背骨が真っ直ぐになるようにする必要があります。そのため、仰向け寝（仰臥位）よりも高い枕が必要です。このために多くの枕は、仰向け寝で使うところは低く、横向き寝で使う場所（主に枕の両側）を高くした構造になっています。枕を選ぶ際には、自分の寝姿勢に合わせて試すことが大切です。



敷が硬く、この部分が圧迫されると、不要な筋肉の力が働いて肩こりになりやすくなる



ウッズpringとマットレスにより、出っ張りをうまく受け止めて、背骨が真っ直ぐになっている（Swissflexのベッド）

### 横向き寝と仰向け寝で高さを変えているマリオット2枕 肩の出っ張りを十分受け止める敷ふとんのしくみと併用する

横向き寝は肩や腰など身体の出っ張りが多いため、敷寝具の役割が大きくなります。硬すぎる敷や、厚みのない敷は身体の出っ張りをうまく受け止めることができず、不自然な寝姿勢や筋肉の使い方で肩こりの原因になりやすいのです。

凹凸のあるプロファイル構造の厚めのマットレスや、横寝をうまく支えることのできるウッズpringなどの使用が必要となります。



ヒュスラーネストのウッズpring、リフォーマエレメントは独自の二重構造により、体格に関係なく横向き寝を正しく支えることができるようになっている。薄手のマットレスと組み合わせることで、畳やフローリングに直接敷いて使うことができる。

## 枕選びの法則—その4

### 自分にとって快適な素材を選ぶ

いまでも「低反発まくらって良いんですね」と思われている方が少なくありません。しかし実際に使った多くの方が蒸れ感を訴えています。それもそのはず、低反発ウレタンは通気性が悪く、身体への密着度が高いので、汗が逃げにくい構造になっているからです。また、計って作るオーダー枕はパイプを使うことが多いのですが、通気性は良いものの、ふんわり感に欠けるために、これも全ての人に快適であるとは限りません。

枕の高さを合わせることは非常に重要ですが、ふんわり感やしっかり感など、個人の好みに合わせた素材を選ぶことは、快適性を上げて眠りのストレスを減らす点でとっても重要なことなのです。

## 素材ごとの長所と短所

	長所	短所
パイプ	通気性が良い 丸洗いできる	固め、素材によっては音がする
エラストマーパイプ	通気性が良い 丸洗いができる ソフトな風合い	
低反発ウレタン	ソフトに変形する	通気性が悪く蒸れやすい 冬硬くなる
ラテックス	適度にソフトに変形 耐久性が良い	通気性が悪い
ジェルトロン	通気性が良い 体圧分散が良い 丸洗いできる	ちょっと不自然な変形の感覚
羽根	ソフトな寝心地	型崩れして、頸椎を支えるのが苦手
ソバ	しっかりと固め	虫が発生するリスク 粉がやすい
ポリエステル	ソフトな寝心地	へたりにやすい 熱がこもりやすい