自然な眠りをあなたに　www.sleep-natura.jp

眠りのプロショップ Sawada

良い眠りをするために―スリープ君とねむりはかせの

睡眠のふしぎ発見基礎講座

スリープ　はかせこんにちは

はかせ　やぁ、元気そうだね。今日は何かな？

スリープ　最近どうも目覚めが悪くて、もう一つなんですね。そこで眠りについて教えてもらえませんか？

はかせ　じゃあ簡単な基礎知識を身につけてみよう。眠りのメカニズムがわかると、それだけで睡眠を改善することができるからね。

レム睡眠とノンレム睡眠の違い

はかせ　睡眠にはレム睡眠とノンレム睡眠の二種類あって、約 90 分周期で変わっていくことは聞いたことあるよね？

スリープ　ええと、レム睡眠が浅い睡眠で、ノンレム睡眠は深い睡眠・・・でしたっけ？

はかせ　そう、睡眠曲線の図（下図）を見ると、確かにレム睡眠は浅いように見えるが、本当は違うんだ。浅いノンレム睡眠と深いノンレム睡眠、そしてレム睡眠がある、と考えた方が良い。厳密にはレム睡眠にも二種類あるけどね。

スリープ　いままでレム睡眠が浅いんだと思ってたんですけど、違うんですね？

はかせ　この二種類の睡眠の違いはまだまだ研究途上だが、おおむね「脳を創るレム睡眠、脳を休め身体を作るノンレム睡眠」と考えてもらえばいいだろう。睡眠は身体の疲労を回復するために必要なのだけれど、一番疲れているのは最もエネルギーを消費する脳だ。身体は横になっているだけである程度疲労回復するが、脳には睡眠が必要なんだ。

スリープ　その為にノンレム睡眠が必要というわけですね。

はかせ　深いノンレム睡眠の特徴は 2 つある。まず、脳を休めること、そして、成長ホルモンを分泌して身体を成長させたり、身体の修復をすることだ。夜更かしすると肌荒れがするというだろう？肌の修復がうまくできないからなんだ。

スリープ　深くないとだめなんですか？

はかせ　そう、眠りが浅いと脳の休息がとれないだけでなく、成長ホルモンの分泌も悪くなるので、深いノンレム睡眠がどれだけ得られるかが大きなポイントとなるね。

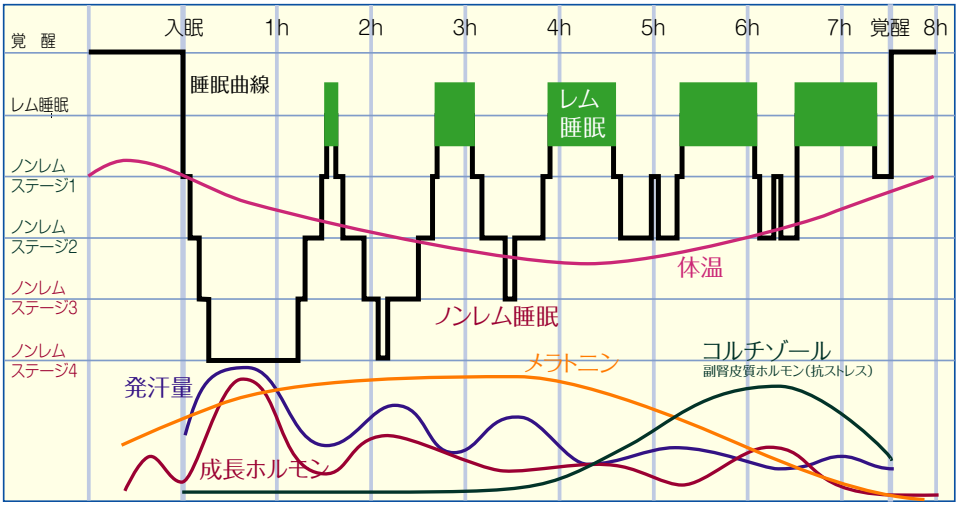
スリープ　じゃあ、レム睡眠はどうなんですか？脳を創るって・・・。

はかせ　レム睡眠の時は、起きている時に入ってきたさまざまな情報を整理する役割があるといわれている。情報を整理しながら、短期記憶にするか長期記憶にするかを選別しているわけだ。だから、赤ちゃんだと 50%がレム睡眠、そこから 3 ～ 5 歳まではレム睡眠量が多い。つまり、生まれたては整理しなければならない情報が非常に多いからだね。まさに脳を創っているわけだ。三つ子の魂百までというが、レム睡眠のしくみからいうとその通りといえるだろうね。

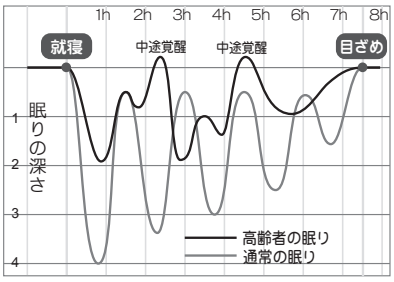
眠りのリズムを作ることが大切

スリープ　じゃあ、テストで良い成績を取るためにはレム睡眠を多く取るといいんですね？

はかせ　大切なのはノンレム睡眠とレム睡眠が睡眠曲線みたいに、交互にバランス良く取れることが重要なのだよ。最近の研究ではノンレム睡眠も記憶にかかわっている部分があるとわかってきた



自然な眠りのリズムを表すグラフ。睡眠時にストレスが多いとこのような曲線は得られない。睡眠時の寝具に対するストレスを減らし、使用感が良い素材を使うことが基本となる。



recycled paper 再生紙を使用しています

し、睡眠の良い子どもは脳も発達するという研究結果がでているんだ。

スリープ　えっ?そうなんですか?

はかせ　記憶するのは知識だけじゃないよ。スポーツや踊りなどのように身体を動かす技術も同様だ。だから、そういう意味では育ち盛りの子どもの眠りは本当に重要なんだね。

スリープ　ということは、眠る前に勉強やスポーツをすればいいんですか?

はかせ　身体に覚えさせるという点ではそうだね。朝練よりは夜練の方が効率的といえる。でも、何度も言うことだけど大切なのはバランス。いかに良いリズムの睡眠をするかということだ。よく、××が不足だからといってサプリメントを大量に飲む人がいるけれど、バランス面からは本当に良いのかな?

最初の 2 サイクル 3 時間が眠りのリズムを決める

スリープ　この睡眠曲線を見ると最初に深いノンレム睡眠になっていますね。

はかせ　寝付きが悪かったり、部屋や寝具の温度調節が適当でないと、このリズムが作れなくなる。眠りが浅いと成長ホルモンの分泌も悪くなるからね。だから最初の 2 サイクル（約 3 時間）分の睡眠は最も重要というわけだ。

スリープ　最初にうまく眠るにはどうしたらいいんでしょう?

はかせ　ヒトの体温は眠る前に上がり、睡眠と共に低下して身体を休めるしくみになっている。寝る時に身体が冷えていると深部体温と呼ばれる内蔵の温度をうまく下げるメカニズムが働かずに、スムーズに眠れないということがある。だから、眠る少し前に熱すぎないお風呂に入ったり、軽い運動をしたりして血行を良くしておくことが大切だ。一方、体温を下げるためもあって、最初のノンレム睡眠には大量の発汗がある。特に春や夏の時期、あるいは汗かきの方はこの汗を素早く吸収して発散させ、温度 33℃湿度 50%という快適な寝床内の温湿度に保てるような寝具を選ばないと、蒸れから不快指数が上がり、眠りが浅くなってしまう。これも重要な要素だね。

スリープ　ナポレオンは 3 時間しか眠らなかったそうですが？短時間睡眠でも良いような本がでてましたけど？

はかせ　たしかに、脳の疲労は最初の 3 時間でかなり回復できる。だから一時的にはこれでもいいかもしれない。ただ、睡眠時間が短いと身体の免疫が低下するんだ。病気になりやすくなる。一方、睡眠時間には個人差があって、短時間でも問題ないショートスリーパーや、アインシュタインのように 12 時間は眠らないとダメというロングスリーパーもいるので、ひとくくりにするわけにはいかない。でも、90 分× 5 ＝ 7.5 時間ぐらいの睡眠時間がベストということだろう。日本人の睡眠時間はこの 50 年間で平均 1 時間短くなっているから、要注意なんだ。

眠りは主観評価も客観評価も両方大切

スリープ　私の父は「よく眠れているから大丈夫」といいながらよく居眠りしていますけど大丈夫ですか?

はかせ　昼間に強い眠気がある場合は要注意だ。睡眠時無呼吸症候群の疑いもあるからね。やっかいなのは「ちゃんと眠れている」という主観的な判断と、実際に睡眠ポリグラフを取った時の客観評価とは必ずしも一致しないんだね。「眠れている」のに眠りが浅い人がいれば、「全然眠れないんです」という不眠を訴える方でも、実際には十分に眠っているということもある。不眠症の検査で睡眠ポリグラフを取った際に、病院のベッドのマットレスが良いのでちゃんと眠れてしまったという話もあるぐらいだからね。主観評価と客観評価両方合わせて良い眠りを得られるようにすることが大切なんだ。最近は、睡眠の状態を測定する手頃な機器も販売されているので、それで自己チェックしてもいいだろうね。

↓終夜睡眠ポリグラフ検査 (PSG)。身体の至る所に電極を付けて一晩睡眠状態をモニターする、というが寝返り打つのも大変であった。（写真は店主）

→一方、体重計などで知られるタニタが開発したスリープスキャンは敷ふとんの下に敷くだけで睡眠状態をはかることができ、SD メモリカードを使ってパソコンで分析できる。貸し出しサービスも行なっている。（1 週間 5,000 円）

大変なことに、高品質クラスの羽毛が昨年対比 130 ～ 150%と高騰中！今までにない値上げ幅で、しかも非常に品薄になってきました。

一部で品切れ間近。購入ご予定の方は今のうちに良い原料をキープして下さい

今まで 20 年にわたって羽毛ふとんを手作りしてまいりました。ここ 10 年はヨーロッパへの買い付けも毎年行なっています。

ところが、今回のような大幅な値上がりは初めてです。高品質クラス（420 ダウンパワー以上）となる、長期飼育のグース羽毛は、1 月 1 日より 3 割～ 5 割ほど価格が上がります。上がるだけでなく、在庫そのものが払拭されていて、原料メーカーに良い原料が全くないという状況になっています。高品質ダウンだけに絞っている私どもとしては非常に大きな問題です。

在庫をキープして 3 月までは、可能な限り現行価格を維持しますが …。

なんとか数ヶ月分の原料在庫を確保していますが、今後の状態はなんともいえません。

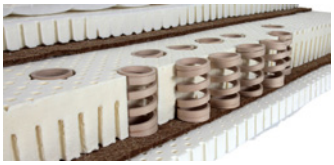
12/25 現在の羽毛原料在庫状況です

シベリアングース 93%（440DP）	10kg 弱
ヴァルダイグース 93%（430DP）	20kg ＋ α
ハンガリーグース 93%（400DP）	50kg ＋ α
四川省グース 93%（400DP）	10kg ＋ α

シベリアングースの状況が最もタイトになっています。この秋等に購入をご検討されている場合は、迷わず今お求めいただく事をおすすめいたします。

木で作ったスプリング、これが本当のウッドスプリング 天然素材だけで、しっかり身体を堅めにサポート

VitalWood のマットレス



金属でなく、木でコイルスプリングを作るという野心的な新製品で今年のケルン国際家具見本市で話題をさらったのがハンガリーのマットレスメーカー、ヴァイタルウッド。そのシリーズでも最上位 FUTON に分類される天然 100%でしっかりかためのオーガニックナイト 2 を紹介しましょう。

天然木で作られるコイルスプリング

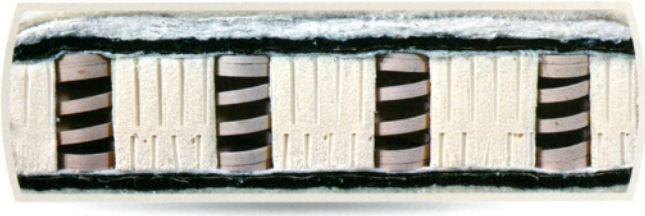
ヨーロッパでは金属コイルのマットレスはリサイクルの問題や地磁気をみだす、電子スモッグなどの問題でほとんど見かけることはありません。そのコイルを木で作ったのがハンガリーのヴァイタルウッド。基本ベースは天然ラテックスのマットレスですが、荷重がかかる腰部などに木のコイルスプリングを併用することで身体をしっかり支えます。これまで、ラテックスフォームと金属コイルを組み合わせる方式はありましたが、ケルン家具見本市のブースで見た時にこのアイディアにびっくり。

実際に試し寝をさせてもらうと、非常にしっかりした寝心地で快適です。

堅めでしっかり、オーガニックナイト2

ヨラテックスフォームとウッドスプリングの両側をしっかりした素材である馬毛で挟み、オーガニックコットンや麻わたで仕上げています。日本人向けの堅めでしっかりした寝心地は上々。すべて天然 100%ですから、処分の際も生分解するために環境への負荷は最小限に抑えられるエコ仕様です。

シングルのみ直輸入価格 252,000 円



欧州 勝手に美術紀行

フェルメールに出会う旅

毎年１月には、ドイツ・フランクフルトで行なわれるハイムテキスタイルとケルンでの家具見本市の間に、いろいろな美術館めぐりをしています。2012 年のテーマは「フェルメールとレンブラントに出会う」。アムステルダム国立美術館とハーグのマウリッツハイス美術館を訪れました。

マウリッツハイス美術館は作品展が神戸で 1/9 まで開催されていますので、ご覧になった方も多いでしょう。フェルメールで最も有名な真珠の耳飾りの少女（青いターバンの少女）があります。ハーグは国会議事堂や国際司法裁判所等が置かれている静かで落ち着いた街。アムステルダムからは電車で 40 分ほど。駅からは歩いて 10 分ぐらいでしょうか？この小さな美術館にはフェルメールの作品が 3 点あり、同じ部屋にありますが、日本と違いゆっくりと見ることができます。今回のお目当ては日本に来ていない「デルフト眺望」。フェルメールには珍しい風景画ですが、光の表現具合がなんともいえません。この美術館は 3 月から改装に入っており、そこで作品が日本に来たというわけですね。すぐ近くにはエッシャー美術館もあり、これは結構楽しめます。

アムステルダム国立美術館にもフェルメールは 4 点あり、うち 3 点が展示。もう 1 点は修復後に日本で初公開中だった青い着衣の女。どちらも椅子に腰掛けてゆっくりと作品を見ることができるのが、現地へ行く一番の利点といえましょう。落ち着いた街並みと、一服したカフェで静かに流れゆく時間が豊かな気持ちにさせてくれます。

冬は結露しやすく、カビが生えやすい

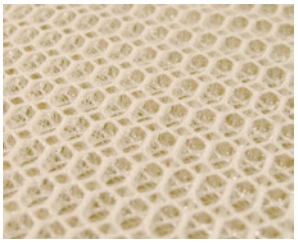
ふとんのカビに要注意

毎年、この時期になると決まって「カビが生えてしまったけどどうしたらいいの？」というご相談を受けます。冬は乾燥している反面、温度が低いと飽和水蒸気量が少なくなって結露しやすく、しかも換気やふとん干しをすることが少ないのでカビが生えやすいのです。

特にフローリングなどに直接寝ている方は要注意。畳と違い、水分が逃げていくところがありません。夏ほどではありませんが、冬でもコップ一杯の汗をかくのです。ふとんだけでなく、マニフレックスやテンピュールなどのウレタン系マットレスもあぶないです。

最大の対策は、こまめにふとんやマットレスを上げること。床との接触面を空気に触れさすだけで、一定の効果があります。上げ下ろしが不得手という方は吸湿シートをおすすめします。もちろん万能ではありませんから、できる限り吸湿能力の大きいものをお選び下さい。

マットレスにはハニカムシートも有効



毛布の王様、極上の快適寝心地

なぜカシミヤ毛布は気持ち良い？

実は販売をしていながら、実際にカシミヤ毛布を使うのは初めてでした。一昨年にイタリア・マラゾット社のカシミヤ毛布を使い始めたのです。

何より優れているのは、官能ともいえる使用感でしょうか？「暖かい」を超えた気持ち良さが味わえます。特にイタリア製のカシミヤは上質の糸をソフトに軽く織っています。

もちろん決して安くない毛布です。カシミヤ 50％で 5 万円、カシミヤ 100％だと 10 万円以上しますけど、毎日この官能感が得られるのだとすれば、価値があるのではないでしょうか？

眠りのプロショップ Sawada ではヨーロッパから直輸入でカシミヤ毛布を仕入れています。毎年現地で風合いを確かめながら仕入れておりますので、品質も価格もご納得いただけることと思います。1 月は年初からカシミヤ毛布もバーゲン、さらにお買得にお求めいただけます。

眠りのプロショップ Sawada
日本睡眠教育機構認定　睡眠指導士上級
4 代目　代表取締役　沢田昌宏

眠りのプロショップ Sawada
526-0059　滋賀県長浜市元浜町 13-27
TEL. 0749-62-0057　FAX. 0749-62-0094
http://www.sleep-natura.jp
E-mail: info@sleep-natura.jp