

## 眠りのプロショップSawadaはこう考えています 快眠保証を目指して

眠りのプロショップ Sawada はこの9月に店内をリニューアルしました。すでにご覧いただいておりますでしょうか？布団屋を卒業して、快適な眠りを提供するショップを目指していることを直感的にわかっていただけるような改装です。123年前に木綿わたのわた打ち—綿屋から始まり、地域のお客様に愛され、寝具の小売—布団屋となって半世紀、ストレス社会となった現代で、今や社会

問題になっている睡眠の問題を解決し、お客様に快眠を実現していけるように新たな取り組みを行ってまいります。

私たちがめざすのは、お客様への快眠保証。お一人お一人に合わせて、最適な睡眠解決を提案してまいります。寝具だけでなく、寝室を含めた眠りのための提案です。

### 睡眠医学と睡眠環境工学を結び付けて、快眠へ

先日滋賀医科大学睡眠学講座が中心になって推進している睡眠健康指導士上級の更新講座を受講してまいりました。日々新しくなる睡眠科学の情報や的確に快眠相談を行うためのノウハウなどが詰まっています。

この4～5年ほど、睡眠に関する情報はずいぶんと多くなってきました。睡眠のメカニズムを理解し、生活習慣などを改善するだけで睡眠はずいぶん改善されます。ところが、睡眠中に体にとって重要な寝具をどのように選べばいいのかの知識はほとんど体系化されていません。残念なことに、日本睡眠学会でトップクラスの専門家といわれる先生方でも寝具については無知に近いというのが現実です。私も睡眠健康指導士上級を取得していますが、だからといって可能なのは生活習慣を中心とした睡眠健康指導だけで、寝具の役割を考えるプログラムはそこにはありません。

一方寝具などの睡眠環境については、日本睡眠環境学会があり主に工学部系の先生方によって寝具や温湿度・光・音環境などについての研究がされています。これも現実には断片的で統合的なものは示されていません。ここには大手の寝

具メーカーが多く関わっていますが、学会での成果が寝具に反映されているかという点、非常に厳しいというのが現状でしょう。こちらも睡眠環境診断士などの資格がありますが、明確に解決できる技能を持ち合わせているわけでもなく、単なる箔をつけるにすぎない場合もあります。

### 私たちは快眠保証にむけて 新しい寝具の処方箋を創り出します

この10年間は睡眠医学と睡眠環境工学を学び、どのように連携させてお客様の快適な睡眠へと繋げていくかに取り組んできました。ゴールはまだまだ遠いのですが、そこへの道はおぼろげながら見えてきました。日々深化する、眠のプロショップ Sawada の快眠ソリューションにご期待ください。

四代目店主 沢田昌宏

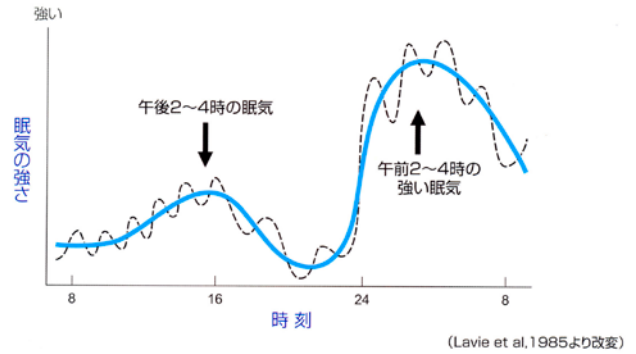


## 最新睡眠情報—睡眠健康指導士上級更新講座より 仮眠のススメ

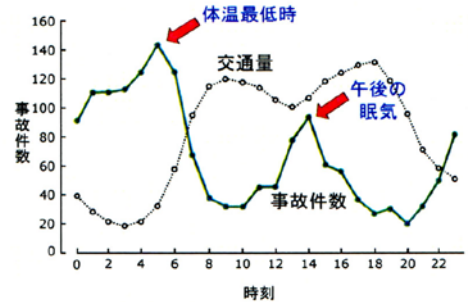
昼ごはんを食べた後の午後、とつても眠くなることはありませんか？これは食事をしてお腹がいっぱいになったからでしょうか？実は食事をすれば眠気が増えるという研究結果は確かにあります。それも脂肪が多い食事のほうが眠気が増えるということでした。

しかし、午後本当に眠い理由は概日リズムと呼ばれる1日のリズムの中にあります。図をご覧ください。1日の中でもっとも眠気が強いのは午前2～4時頃です。これはなんとなくわかりますよね。そしてもう一つ午後2～4時ぐらいに眠気のピークがきます。これが午後の眠気というわけです。なぜそうなるのかはよく判っていませんが、広島大の林先生によると、この時間は起床から就寝までのちょうど中間点にあたるからではないか？と推測されています。

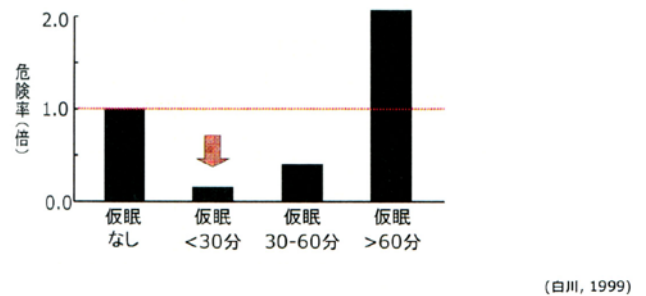
この午後の眠気が来る前に軽い仮眠を取ることで、眠気は非常に少なくなり居眠りや仕事の効率が落ちることが防げます。



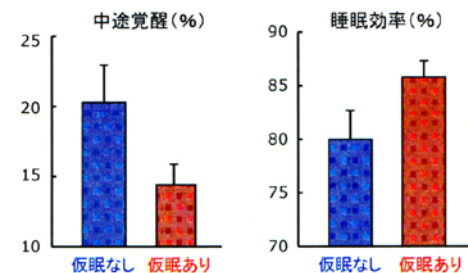
居眠り事故と交通量 (Garbarino et al., 2001)



アルツハイマー病罹患の危険率 (Asada, 2000)



高齢者における30分間の仮眠後の夜間睡眠



### 最適な仮眠の時間は？

それではどれぐらいの仮眠をとればいいのでしょうか？研究結果によると、ノンレム睡眠のステージ2のレベルの睡眠が最も効果的となっています。時間的にいうと個人差もありますが7～15分ぐらいがベストと云われています。仮眠が短いとノンレム睡眠ステージ1までしか行きません。この場合の仮眠効果は限定的です。一方20分を超えるとステージ3まで行ってしまいます。ステージ3は徐波睡眠という、ぐっすり睡眠です。こうなると睡眠慣性効果といって、起きてもぼーっとして頭が寝たままになってしまいます。

コーヒーやお茶などカフェインには覚醒効果がありますが、この効果は飲んでから15分ぐらいなので、コーヒーを飲んで仮眠すると15分ぐらい後に目覚めることになり仮眠方法としてはおすすです。

### アルツハイマー病を防止する短時間仮眠

こんな面白い、実は高齢者にとって重要な研究結果もあります。15分までの短時間仮眠を取ると、仮眠を取らない人に比べてアルツハイマー病になるリスクが1/5という結果です。長時間の仮眠を取ると、逆にアルツハイマー病になりやすくなるので、高齢者の方で療養なさっている方などは、つついベッドで仮眠が多くなりますが、アルツハイマー防止のためには、メリハリの付けた睡眠を取ることが大切なようです。

### 仮眠は習慣づけると良い

先ほどの話で、長時間の仮眠は深い眠りに入ってしまう、睡眠慣性効果があつて効率的ではないということでしたが、例えばシエスタ(昼寝)の習慣があるスペインなどでは1時間ほど仮眠することが少なくありません。仮眠は習慣化することによって、睡眠慣性効果がなくなり、体にも良いという結果が出ています。シエスタまでとは行きませんが、昼食後15分ぐらいの仮眠を習慣づけることは有効なようです。

## 頭の痛い羽毛の現状ーお求めは今がベスト

羽毛を取り巻く環境が厳しくなっていることは常々お知らせしてきましたが、特に今年は厳しい状況が続き、今年のヨーロッパの直近の原料事情を見る限りでは、相当高騰しているだけでなく、質の確保が難しくなっているという二重苦で、状況は当面好転しそうでない頭の痛い状況になっています。

現実、今年私どもがヨーロッパから輸入した原料は前年仕入れの品質に至っておりません。毎年1月にヨーロッパで原料をチェックするのですが、来年は今からある程度キープする必要があるようです。この1年間で為替が円安に大きく触れたことも価格を押し上げる要因になっています。



羽毛布団のご購入をご検討されている方は年内がベストです。来年4月からは消費税が上がりますが、その3%アップ以上に、現在手持ちの良質な原料があるうちにどうぞ。

### 新製品 マットレスの腰部のヘタリ対策 ハニカムシート70サイズ登場

ヒトの体はお尻が一番重く、腰部で全体重の45%にもなるそうです。当然、敷寝具を長く使っているとお尻の部分がへたってくるのは避けられません。ハニカムシートを使うと、そのへたりが緩和されるので、旭化成のフュージョンを使った日本製でオリジナルのハニカムシートを作りましたが、今回細かく調整できるように腰部だけ対応できる70 cmサイズのハニカムシートを作りました。へたりが大きい場合には何枚か重ねて、自分に合わせて調整ができます。シングル用はベビーベッドでも使えます。

シングル用	95 cm巾× 70 cm	2,940 円
セミダブル用	115 cm巾× 70 cm	3,675 円



### 眠りにストレスのないパジャマを探せ! 眠りのためのオリジナルパジャマプロジェクトが進行中

睡眠するときにはパジャマを着た方が質の良い睡眠ができるという研究結果があります。パジャマというと、どうしても柄やデザインに目が向きがちですが、肌さわりの寝心地といったものが最も重要であることは間違いありません。ところが昨今本当に良いパジャマはなかなか・・・

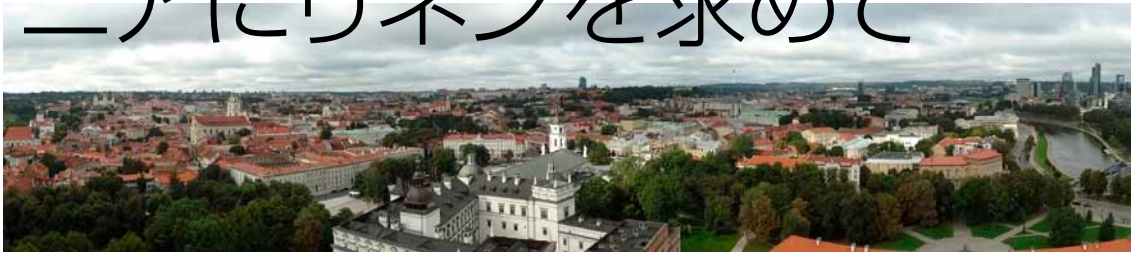
そこで現在、眠りのためのパジャマをオリジナルで作ろうと、生地・素材・デザイン・縫製などにこだわったものを企画中です。

上の画像は、第1回のサンプルが仕上がってきたところ。今後寝心地等をチェックして製品化していく予定です。ご期待ください。





# リトアニアにリネンを求めて



リトアニアはポーランドの北東部、ラトビア・エストニアと並んでバルト三国と呼ばれる地域である。数千人のユダヤ人を救った杉原千畝で有名だ。リトアニアは昔からリネン麻の産地であり、今なお多くのリネンファブリックメーカーがある。そんな中で私どもがお付き合いをさせていただいているのが、シウラス社で、マスターオブリネンの認定をもらっているリトアニアでも有数のメーカーだ。そこへ9月に訪問した。

最初の出会いは5～6年ほど前だろうか、ビラベック社の羊毛布団のオリジナルバージョンを考えていた時だ。暑い日本の夏に合うように、裏面を綿の生地ではなく麻にしたらどうだろうか、ということで最初は日本から送っていたのだが、如何せん送料がバカにならない。ヨーロッパでリーズナブルに麻生地を提供できるメーカーはないか、ということで毎年1月に開催されるハイムテキスタイル見本市で見つけてきたのがシウラス社である。ヨーロッパのメーカーは小ロットに対応していて、シウラス社は最少160mで織ってくれるのだ。しかも経糸が同じなら緯糸を途中で色を変えることが自由にできる。

昨年は6色のリネン生地を織ってもらい夏用の本麻敷きパッドを作り好評をいただいた。ただ1月の展示会でのオーダーではどうしても夏物に向けてぎりぎりの納期になるので、今回はパリのメゾンオブジェ展示会を兼ねてリトアニアの工場訪問をすることにした。



工場のあるビルザイはリトアニアでは北東部で国境に近い。北の隣国ラトビアの首都リーガのほうが近いというポジション。はっきりいえばど田舎にある工場である。ただ、シウラス社は紡績から製織まで一貫で行っていて、この点、糸の生産地が100%中国である日本のメーカーに対してのアドバンテージがある。

首都ビリニュスからビルザイまでは220km。朝8時にホテルまで迎えに来てくれた。リトアニアの土地はほとんどフラットで、高速道路もまっすぐなので、ほぼ同じ景色がつづく。約2時間20分ほどで工場に着いた。ずっと担当をしてくれているクリスチーナさんが迎えてくれる。

シウラス社の工場は、もともと18世紀に領主であったポーランドの伯爵の館などを利用したもので、結構大きな工場だ。リネン麻の原料であるフラックスから糸が作られる様はなかなか興味深い。麻は織る際に切れやすいので、工場の中は乾燥しないようにミストがそこらじゅうに仕込まれていて霧の中で生地が作られていく。フラックス草はリトアニア産かと思いきや、100%フランスとベルギー産とのこと。品質のことを考えるとリトアニア産のフラックスは出来不出来の差が大きすぎて使えないのだという。

前回までは平織の生地だったが、ラミー麻がシャリットしているので、リネン麻はソフトな肌ざわりを出すために今回はヘリンボンの変わり織りをセレクトしてみた。せっかく工場まで行ったのだからと、敷きパッド用に太番手のヘリンボン、敷きパッドとシーツ用に40の平織り、洗うと実にいい肌触りになる60のヘリンボン、それぞれ7色展開となる。到着は年末の予定なので夏物の本麻クール敷きパッドも消費税アップの前にお届けが出来るのである。ぜひ、お楽しみに。

