

# ねむりはかせとスリープ君の 快眠のためのマットレス選び

スリープ ねむりはかせ、こんにちは。今日は相談に乗っていただきたいんです。

はかせ ほう?どんなことかな?

スリープ 今度ベッドを買おうと思うんですけど、どうやって選んだらいいんですか?快眠できるベッドってないんでしょうか?

はかせ どこかお店を見てきたの?

スリープ 専門の人に聞いてみようと思って、有名メーカーのショールームをいくつか見てきたんですけど、どこも「うちのが一番だ」といって、自分にとって本当にどれがいいのかわからないんですよ。

はかせ 万能なマットレスというのはいないからねえ。敷寝具を選ぶ際のポイントはいくつかあるがあるんだ。

1. 背骨のS字カーブをちゃんと支えて、自然な寝姿勢を保てるかどうか
2. 適度な体圧分散があつて、体の一部へ無理な圧迫が生じないかどうか
3. 寝返りがしやすいかどうか
4. 快適な温度 33℃湿度 50% を保てるかどうか
5. 性能ができるだけ長く保持できるかどうか

こんなところだろう。

スリープ おっしゃることは何となく解るんですが、実際にはどうやって選ぶんです。カタログや説明をみても、そのようなことが書かれているし、欠点は書かれていないので基準がわからないんですよ。

はかせ 人にはいろいろな好みがあるよね。また寝姿勢も仰向け中心だったり、横向け中心だったりいろいろだ。世の中には様々な製品が出回っているが、それぞれ得意不得意があるから、上の5つのポイントを入れて、実際に寝てみながら比べるのが一番なんだ。自分にとってストレスのない快適な敷寝具を選ぶということは、性能だけではなくふんわりが良いとか、しっかり目が好きというように個人の好みの要素が大きい。先の5つのポイントに加えて、次の3つを加えてほしい。

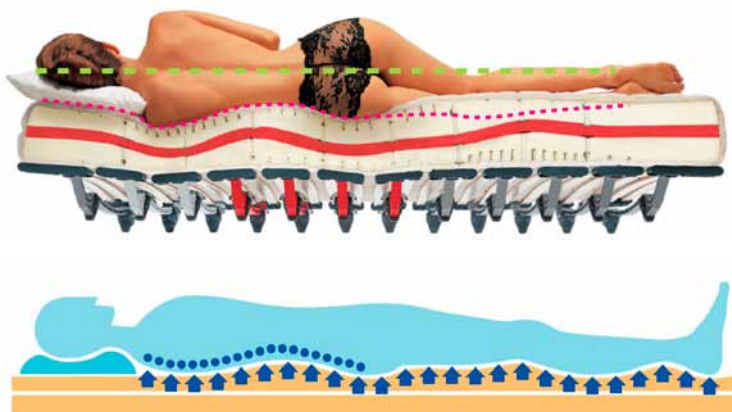
6. 自分が使ってみて快適な使用感が得られるかどうか
7. 購入後に硬さなどを調節することができるかどうか
8. 長く使えて、廃棄時に環境に負荷をかけない製品かどうか

スリープ なんか、枕のように測定してあなたはこれが一番!というシステムはないんですかね?

はかせ 一部でそういったシステムも開発されたが、うまくいっていないようだね。枕もそうだが、そもそも使用感というものは、なかなか数値化できないから。

スリープ じゃあ、どうしたらいいんです。

はかせ 眠りのプロショップでは「快眠カウンセリングとフィッティング」を行っている。それぞれ個人の睡眠時の状態を聞いて、どのような敷寝具を選んだらいいのかを方向付けるのが「快眠カウンセリング」、それに基づいて実際に試し寝をして、自分にぴったりと合う敷寝具を選ぶのが「快眠フィッティング」だ。店頭には20種類以上の敷寝具があつて、全部試すことはできるんだけど、実際にそうすると途中で解らなくなってしまうことが多いので、カウンセリングでいくつかに絞り込んで試してもらうんだ。もちろん予算上の制約もあるからね。



## マットレス選びのポイント

1. 背骨のS字カーブをちゃんと支えて、自然な寝姿勢を保てるかどうか
2. 適度な体圧分散があって、体の一部へ無理な圧迫が生じないかどうか
3. 寝返りがしやすいかどうか
4. 快適な温度 33℃湿度 50% を保てるかどうか
5. 性能ができるだけ長く保持できるかどうか
6. 自分が使ってみて快適な使用感が得られるかどうか
7. 購入後に硬さなどを調節することができるかどうか
8. 長く使えて、廃棄時に環境に負荷をかけない製品かどうか

### どの程度睡眠にコストをかけるのか？

スリープ あまり高いのもねえ…。どれぐらいかかるんですか？

はかせ こんな調査結果がある。睡眠が買えるとしたら買いたいと思いますか？という質問に半分以上の人が買いたい、その中で1時間いくらか買いたいかという質問には、500円以上と答えた人が3分の2、中には1万円以上出しても良いという人が1%あったそうだから、ずいぶんと寝られていない人が多いということだね。

スリープ 1時間500円だとすると、8時間で4,000円！一か月12万円 ひえ～

はかせ 逆に考えれば、100万円出したとしても10年間で考えると1日274円ということになるね。

スリープ そう考えれば、快眠のコストとして考えるんだったら決して高くないということですね。

はかせ 高ければ良いものという訳ではなく、自分

に合ったものを見つけるのが一番だけど、長く使えるものを選ぶということも大切なんだ。

スリープ 人によって違うとは思いますが、なんかはかせのお勧めありますか？

はかせ そうだね、2つ紹介しよう、硬めのしっかり目をお好みの方へのVitalWood社のマットレスと、調節の中が広くて万人向けのRelax社のナチュラルフレックスだ。ともにドイツの見本市で見つけてきて、直輸入しているもので、廃棄時に環境負荷が低いオール自然素材のマットレスだ。

### 文字通りのウツクスプリング VitalWoodのオーガニックナイト

スリープ これって木のスプリング・・・ですか？

はかせ ヨーロッパでウツクスプリングというと、可動性のある木のスラット(板)でマットレスを支えるものをいうが、ハンガリーのこの会社では木でコイルスプリングを使っている。YOUTUBEにビデオが載っているので見ると面白いよ。

スリープ へえ、こんな風にして作るんだ。

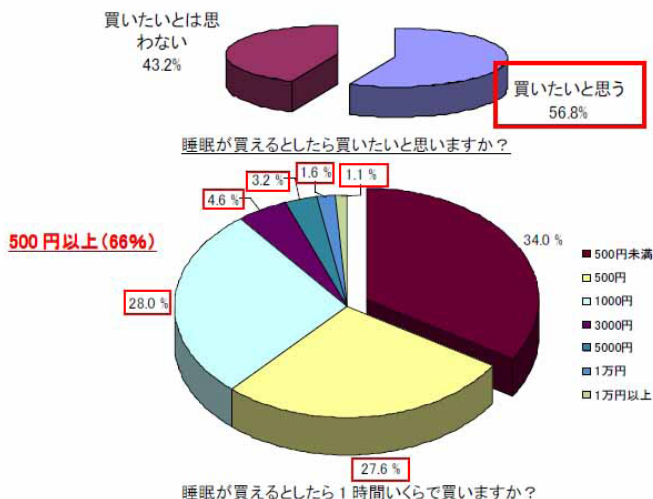
はかせ マットレスの基本は天然ラテックスフォームで、体重のかかる腰の部分にこのコイルスプリングを入れてしっかりと支えるようにしている。さらに、両側には馬毛でできた層がある。

スリープ 馬毛って高いんですね

Vitalwoodで検索してください

<https://www.youtube.com/watch?v=Wmz6CTzCdRo>

<https://www.youtube.com/watch?v=toJiGi6bhpU>





  
VITALWOOD

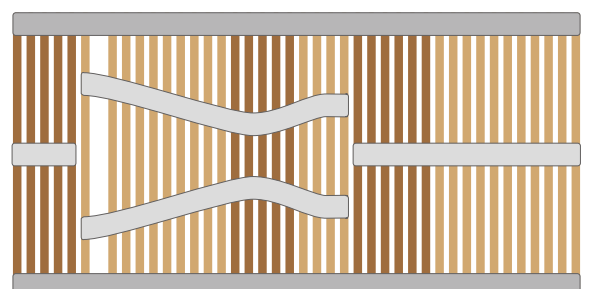
- はかせ 馬毛は腰が合って通気性が良いから、ソファや椅子のシートにも使われているんだ。この層によってしっかり感がより強まっている。
- スリープ 確かにしっかりして硬めの寝心地だけど、かといって硬い一方ではなくほどよくクッション性を感じますね。これいいなあ。
- はかせ このマットレスはキルティングカバーじゃなく、日本の布団のとじ糸のような仕上げをしているだろう？こういうタイプをヨーロッパでは FUTON と呼んでいるんだよ。

## 調整自在のウッズプリング Relaxのナチュラルフレックス

- スリープ へえこんなの日本では見ませんねえ
- はかせ ヨーロッパでは横向き寝で寝る人の割合が多く、展示会にいても仰向けの説明はほとんどなく、横向けでの説明が圧倒的だ。だから体の大きなゲルマン民族が横向けに寝ても楽なような工夫がされている。それを極めた形がこのナチュラルフレックスと Relax2000 というウッズプリングだろうね。
- スリープ このクッション材は何でできているの？
- はかせ ラテックスという天然ゴムを発泡したフォームが使われている。マットレスの中身もそうだね。
- スリープ なぜ天然ゴムのラテックスが良いんですか
- はかせ 高反発でも低反発でもない非常にバランスの取れた寝心地が得られることや、長持ちすること、それ以外に抗菌性に優れていることなどの特徴がある。なにより、紫外線で分解するので、金属コイルのマットレスなど違い捨てる時に環境に優しいんだね。それで、ヨーロッパでは早くから金属コイルを使わないマットレスが主流なんだ。この

Relax 社は天然素材 100%に近いものづくりをしているので、オーガニックで地球に優しい。

- スリープ ほかにどんな特徴が？
- はかせ ウッズプリングに使われている板バネには厚さが2種類あるだろう？この厚さを調整すると、中央のサスペンションエレメントという部分の中を変えることで、自分の体に合った硬さに調整できるのがこのウッズプリングの最大の特徴だ。
- スリープ オーダーメイドに近くなる？
- はかせ うーん、そこまでは行かないが、上に置くマットレスの硬さを自分の好みにおけば、後でいろいろと調整することができるわけだ。特に腰痛など腰にトラブルを持っている人は、腰の支え方を調整できるので重宝すると思うね。



## 必ず必要なベッドパッド

スリープ マットレスが決まったとして、シーツが要りますよね。

はかせ 忘れてはいけない、マットレスにはベッドパッドが必要なのだよ。

スリープ 良くスーパーなんかで安く売っている敷パットみたいなものでいいの？

はかせ あれはどちらかというシーツの一種だね。汗取りと書いていても一晩にかく汗を十分に吸い取ることはできない。ここでいうのは、吸汗や保温の役割を果たす薄い布団としてのベッドパッドのこと。とって、よくマットレスの上に普通の敷布団を敷いて使う人がいるがあれも良くない。

はかせ マットレスは基本的にそれ単独で背骨と体を支えるので、畳の上に使うような厚みのある布団を敷くと、本来の機能が果たせなくなる。だから、汗を一晩分ぐらいいは吸って、表面の保温を助けるベッドパッドは快適な睡眠環境を作るという上では非常に重要なんだ。ベッドパッドを変えるだけで、寝心地がすごく良くなったという話はよく聞かからね。

スリープ どのような選び方がいいんですか？丸洗いできるのかなあ

はかせ 一晩に200～600ccといわれる汗を十分吸う必要があるから、天然素材が良い。ポリエステル綿だと洗うのは簡単だけどほとんど汗を吸わないからね。吸う一方で、それほど頻りに干すことは少ないと思われるので、吸った汗を発散させる仕組みも必要だ。そのことから、ウールわたが最も優れているといえるだろう。私の一押しはビラベック社の羊毛ベッドパッドだな。とにかく使って気持ちが良い

スリープ これって両面で素材が違いますね。

はかせ 通常は通気性に優れたニット面を使う。通常の生地より100倍以上空気を通すので、汗の吸湿発散が素早く行われる。裏面はリネン麻を使っているんだが、これは夏の時期に熱を素早く逃がして快適にするためだ。麻は熱伝導性が良いので、熱がこもりにくい。夏には最適な素材といえるだろう。

スリープ なるほど、いろいろとこだわりがあるんですね。

## 眠りのためのオリジナルパジャマが出来上がりました！

### 新春より発売・。モニターしていただける方には特別価格で

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・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。

そこで素材や縫製にこだわった眠りのためのオリジナルパジャマが仕上がりました。実際に来てみましたが、気持ちの良い生地ばかり。モニターしていただける方を募集中です。



## リトアニアよりリネン生地が到着。カラフルに展開します。お楽しみに

9月に訪れたリトアニア。シウラス社よりオリジナルのリネン麻生地が入荷しました。

今年は4月から増税になりますので、3月から製品展開を行います。ご期待ください。

