

肩がこる、眠りが浅い、どうも眠れない そんなあなたに

失敗しない My 枕選び

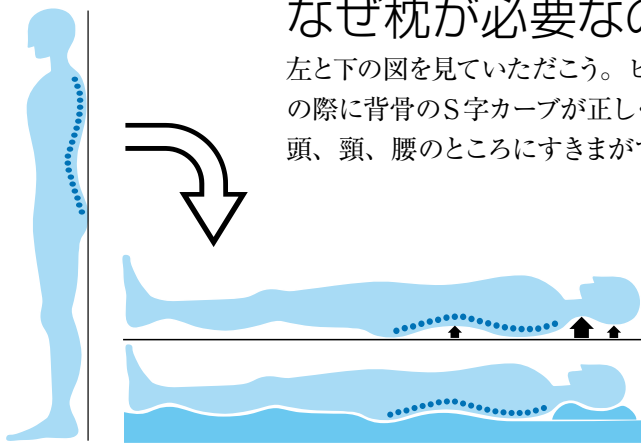


ここ数年、睡眠、特にまくらに注目が集まっています。低反発ウレタンをはじめさまざまな枕が出てきました。いろいろなメディアでもとりあげられることが多いのですが、枕が合わずにいくつもの枕を取替えている方も少なくありません。それでは実際にどのように枕を選んだらいいのでしょうか？

そこで、滋賀医科大学睡眠学講座認定の睡眠指導士(上級)で日本睡眠環境学会認定の睡眠環境コーディネーターでもある店主の沢田が枕の選び方のヒミツを伝授いたします。

なぜ枕が必要なのか？そのワケは…

左と下の図を見ていただこう。ヒトは直立した状態の姿勢で眠るのが一番理想とされている。その際に背骨のS字カーブが正しく保たれていることが大切なのだ。すると、下図の矢印のように、頭、頸、腰のところにすきまができる。これをちゃんと支えるのが枕と敷寝具の役目なのである。



間違いだらけの枕選び。

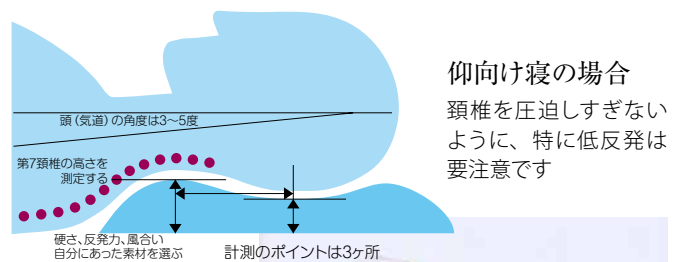
実は枕だけでは解決しない。なぜ？敷寝具によって最適な枕は変わるから。いわば、枕と敷は本来一体のものである。だから、自分にぴったりの枕を選ぶには、まず敷きふとんが自分に合っているかどうかを確認する必要がある。

例えば、固いふとんだと枕は高めが必要であるし、逆の場合は低めとなる。自然な寝姿勢であることが第一。

失敗しない枕選び1

頸椎の高さと気道の角度を合わせる
背骨のラインが自然な状態になっているか
仰向け、横向け両方でチェック

右の図をみると、枕を選ぶときにどのような高さを選べばいいかがわかる。まず第1のポイントは第7頸椎の高さである。次に仰向けで寝た場合に、呼吸が自然にできる気道の角度を合わせるのだ。一般には3~5°ぐらいがベストといわれている。この角度が合っていないと自然な呼吸がしづらくなってしまう。



横向け寝の場合

下になる肩の部分がかなり圧迫されるので、枕の高さだけでなく、受け止める敷の組み合わせを調節することが重要です。



失敗しない枕選び2

うわさや風評を信じてはいけない

敷ふとんやマットレスに合わせて、硬さや風合い、自分に合った枕を選ぶ

低反発が良い?いやいやソバ枕が一番! 枕の硬さや風合いの好みは十人十色だから、一人一人違って当たり前。実際に試し寝をして、自分に相性のあった素材を選ぶことが大切だ。試し寝をする場合は、自分が使っている敷ふとん(マットレス)に近い硬さのもので選べば、外れが少ない。

枕選び三ヶ条

- 一. 必ず試し寝とフィッティングをして選ぶべし
世間の評判に惑わされるべからず
- 一. 自分に相性の合う素材を選ぶべし
- 一. 敷ふとんと併せて寝心地を考えるべし

正しくフィットする My 枕を選ぶ

まくらほど個人差のあるものはないでしょう。誰かが良かったから、とって、それがあなたにフィットする保証はありません。ご面倒でも、ご来店の上コンサルティングをしていただくのが快眠への第一歩です。



1. まずコンサルティング

肩がこる、頸が痛い、寝付きが悪いなど、お客様が現在抱えていらっしゃる問題点を改善して、より快適な睡眠をしていただくために、現在お使いの枕や敷ふとん、寝る姿勢など現状をお聞きいたします。

2. その次に頸椎の高さを測定します

ベッドに寝てリラックスしてください。専用の測定器を使用して頸椎の高さを測ります。測定ポイントは全部で3ヶ所。



3. 実際に寝て枕をフィッティング

測定通りの高さの枕がそのまま OK、という具合にはなかなかいかないのが枕選びの難しいところです。測定した数値やお客様のお好みから、何種類かの枕を実際に当ててみて、相性の良い素材を選んでいただきます。人間もそうですが、相性が良いということが大切です。

睡眠指導士・睡眠環境コーディネーターがアドバイス

眠りのプロショップ Sawada には、滋賀医科大学睡眠学講座が認定する睡眠指導士が3名（うち1名上級）、日本睡眠環境学会が認定する睡眠環境診断士が2名と睡眠環境コーディネーターが1名 これら睡眠と寝具のプロフェッショナルがお客様の睡眠と寝具についての問題解決をサポートしています。また、スタッフ全員が米国 Speciality Sleep Association のプロフェッショナルスリープアドバイザーの研修を受けています。どうぞお気軽に、安心してご相談下さい。



眠りのプロショップで人気のこのまくら！

枕が一人一人違う以上、俗に言う「おすすめ枕」なんてのはありませんが、いままでのノウハウの積み上げから、人気の枕をご紹介します。それぞれの枕の長所短所も書き添えましたので、選ぶ際のご参考になさってください。



エンジェルフロートピロー

まるで天使の寝心地といわれる、新素材のエンジェルフォームを採用した新開発まくら。低反発ウレタンと違い、冬の低温でもそのソフトな寝心地は変わらない。また、放熱性にも優れている。側生地には二重構造になった「ファインネックス」を採用し、ウレタン枕特有のムレ間を極力押さえるように工夫されている。高さは低・中・高の3種類で、さらに中の調整シートで高さを変えることができる。女性に人気。



マリOTT2まくら

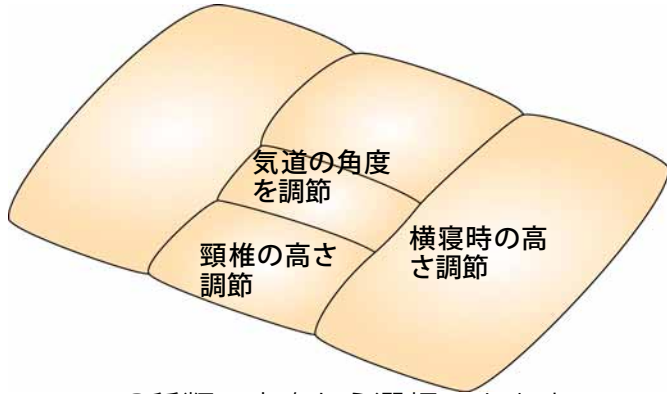
通気性の良い楽なまくら

頸椎高3cm、横向き寝5cmという一般的にベストな高さを、非常に通気性の良い素材を組み合わせで生れたのがマリOTT2。通気性とホールド感のバランスが良く、低反発のように蒸れたりしないのが特徴。手洗いで丸洗いすることもできるのでいつも清潔。通気性が良いので男性に人気。



快眠への追求から生まれた 無料フィティングサービス付き さわだオリジナル安眠枕Ⅲ

リネン+麻わたのキルトカバーが付いて、頭寒足熱で寝心地がアップしました
調整が楽になっています。新しいバージョンのオリジナル安眠枕Ⅲ新登場



- 3種類の中身から選択できます。
- 1.ウールノップス
 - 2.竹炭入りパイプ
 - 3.活性炭入りエラストマーパイプ



中身の調節が
簡単です
チャックのところに
出し入れが楽
な布をつけまし
た。

リネン麻生地+麻わたのキルトカバー

本麻クール枕パッドとして好評の枕パッドをキルトカバーにして標準装備。麻なので吸湿性が良く、熱のこもりがありません。寝心地がソフトでやさしくなりました。

よりワイドな70cm巾

横寝時にもたっぷり枕を当てていただけるように、従来の63cmから、仕上りで70cm（側サイズは75cmあります）とよりワイドに仕上げました。

側の厚さを2種類に、多様な高さに対応

側を2種類（マチ4cmと8cm）で新設計。従来のタイプが弱かった、高くてしっかりした仕上りにも対応しています。

選べる3種類の中身・丸洗いOK

従来人気のウールノップス、そしてパイプは新しく竹炭入りに変更。さらに、その中間のガサガサしない独特の風合いのあるエラストマーパイプの3種類を用意しました。全て丸洗い（手洗い）OKです。

ウールノップス・竹炭入りパイプ 16,200円
活性炭入りエラストマーパイプ 22,680円

コンフォートラテックスピロー

「ほとんど枕をしないんです」という方でも、実際は全く要らないわけではないのである。そんな方に評判なのがドイツ・ビラベック社のコンフォートラテックスピロー。純度の高い天然ラテックスを発泡させた最近注目の素材で、ソフトで低反発のようなねちこさがないのが特徴。ソフトな寝心地で女性に人気。



ジェルترون・マイズピロー

ジェルترونを二層式で組み合わせたまくら。低反発やウレタン系の枕と違って通気性は抜群で丸洗いも可能なので、汗かきの方におすすめしたい。高さ調節用のウレタンシートで、好みの高さに変えることができる。男性に人気。



低反発まくらは快眠まくら？

テンピュールまくらに代表されるアメリカNASAの技術から生まれた低反発ウレタンを使用したまくらが巷に多く出回っています。

確かに頸椎のカーブによくフィットするために正しい姿勢で眠れるのは事実なのですが、

1. 通気性が悪くて蒸れる
2. 冬固くなってしまう

という低反発ウレタン特有の問題があります。さらに、形状から頸椎を圧迫しますので

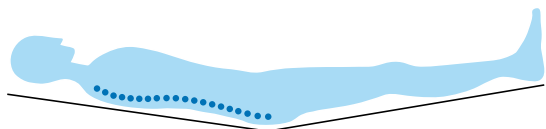
3. 最初は良かったのだけれど、頸が痛くなる
- という問題もでてきました。ドリームライン3Dのように最近では欠点を少なくしたものも増えていますが、イージーにモールドして作っただけの低価格な低反発まくらも増えていきます。

まくら選びをするときは必ず試してみることが必要です。

「快眠できる枕ありませんか?」と良く聞かれますが… 本当は、枕より敷ふとんやマットレスに問題がある 方が非常に多いのです。

せんべい布団に問題が

「せんべい布団は体に良い」と信じていらっしゃる方は多いのですが、これは何故でしょうか?。それはふかふかすぎる敷ふとんだと下図のように、腰が沈み込んでしまい、背骨がちゃんとささえられないからです。



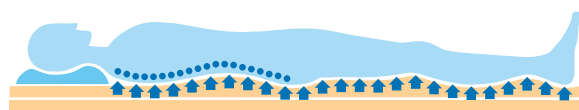
そこで、腰が落ち込まないように固いふとんが良いとされてきたのですが・・・

固いと今度は右上図の矢印にあるように、体の出っ張った部分(肩甲骨、尾てい骨)だけで支えなければなりません。が、そのままだと鬱血しやすくなり、周辺の筋肉が常に緊張にさらされるので、寝返りが増えます。その結果眠りが



浅くなり、疲れも取れにくくなるのです。

理想的な敷ふとんは「ふんわりしっかり」背骨のカーブを正しく支えながらも、体全体を均等に支える体圧分散できるものが良いのです。



ベッドの場合は体圧分散に優れたマットを、畳の場合は、下に堅めで体を支え、上はふんわり受け止めてくれるふとんを敷く2枚敷きをおすすめしています

できれば、敷ふとんと枕は同時に揃えることが望ましいですね。

まくら選びQ&A

Q. いびきが大きく、どうも無呼吸症のような気がします。どのような枕にすればいいのでしょうか?

A. いびきが大きくて睡眠中に息が止まったようになる場合は睡眠時無呼吸症候群(SAS)の疑いがあります。まずは睡眠外来で診断を受けられることをおすすめします。SAS対策として有効なのは横寝です。楽に横寝ができる敷ふとんとまくらを選ぶ必要があります。また、頸椎を高めにして少しのけぞったような姿勢で眠ると気道の確保が容易になります。

Q. デパートで測ってもらって枕を作ったんですが、どうもすつきりしません。対策は?

A. 枕の高さを測定する場合は、現在お使いの敷ふとんやマットレスと同じような硬さの状態では測らないと、実際に家に帰ると合わなくなります。

Q. 汗かきの男性です。低反発がいいと聞いて買ったんですが、ものすごく蒸れます。

A. 低反発ウレタンは多くが「通気性が良い」と販売されていますが、ウレタン系の枕は実は非常に蒸れますので、代謝量の多い方にはあまりおすすめできません。ジェルトロンやパイプのような通気性の良い素材、ウールノップスのような吸湿発散性の良い素材をおすすめします。とりあえずは、厚手のタオル、もしくは麻のガーゼでできた枕カバーなどで対処してください。

Q. 前にオリジナルの安眠枕を買ったんですが、最近少しへたってきたようです。

A. 中身の素材、特にウールノップスなどは粒わたのため、どうしても使っているうちにへたってくる場合があります。その場合は、予備に付けている中身を足してください。もし調節の方法が判らない場合は、枕と予備の中身を持ってお越し下さい。無料で再調整いたします。