自然で眠る

www.sleep-natura.jp

眠りのプロショップ Sawada

質の高い眠りを提供する、眠りのプロショップ独自の
快眠コンサルティングのヒミツ

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　お聞きしたいことがあるんですね。はかせのお店は快眠コンサルティングをしているっていうでしょ。よくわかったような、わからないような。一体どんなことをしているんですか？

はかせ　そうだね、一言で言うと一人一人の体質や睡眠の問題にあわせて、最適な寝具選びをするということなんだ。

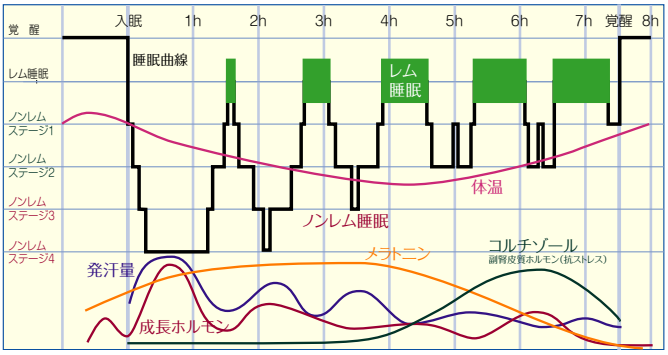
スリープ　あまりきかないなぁ

はかせ　日本でも掛から敷、枕まで総合的にできる店は非常に少ないといえるだろうね。例えば、暑がりで汗かきの人と、寒がりで冷え性の人とでは同じ寝具でいいだろうか？

スリープ　違うでしょうね。体質が違えば着る服も変わってくるでしょうね。

はかせ　そう、寝室の保温性や通気性によっても当然変わってくるわけだ。合わない寝具を使うと寒すぎたり、あるいは蒸し暑すぎたりする。でも、どの寝具をどのように組み合わせて使ったらいいのかは教えてもらえない。というか、学術的には最新の情報を持っている日本睡眠環境学会でも、このあたりの話はまだまだこれからだ。日本睡眠学会だと、お医者さんが多いので、寝具の話はほとんど出てこないんだね。

基本的にはヒトは下図のような睡眠曲線を描くのだが、温湿度が合わなかったり、寝姿勢がしっくりこないとストレスとなって睡眠の質が低下するから、できるだけストレスの少ない睡眠環境を作ることが大切なんだ。



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。

スリープ　寝具ってめったに買わないから、あまりよくわからないですものね。根拠のない奨められ方をしても困りますよね。

はかせ　寝具は快適な眠りをしたいために選ぶものだから、選ぶに当たっては体質や体格、寝姿勢や寝室の保温性などを総合して選ぶべきだと私は考えている。だから、まずヒトの睡眠生理や睡眠環境の情報をちゃんと提供することが大切なんだ。

スリープ　それだけでは、どうしたらいいかわかりませんよね。

はかせ　まず、一人一人カウンセリングをして、その人が抱えているさまざまな問題点を整理してみる。基本は２つ。寝床内温湿度が 33℃ 50%をキープすることと、背骨を自然な状態で支えて、体圧分散して体に負担をかけないことだ。その考え方をもとに、その人に合った寝具のフィッティングを行うんだ。

眠りのフィッティングで自分に合わす

スリープ　フィッティングって？

はかせ　靴を買うときにデザインだけで買うかい？実際に試し履きをしてみないと、自分に合うかどうかわからないよね。それと一緒なんだ。

スリープ　枕を合わせてくれるところはいろいろとありますね。

はかせ　そう、計測をすることも必要だが、それだと足の大きさを測るだけのようなものだ。実際に寝てみて自分にしっくりするかどうか合わせる必要がある。頭を置いたときの沈み込みの速度、反発力、通気性など素材によって異なるからね。仰向け寝と横向け寝でも必要な高さは異なってしまうから。

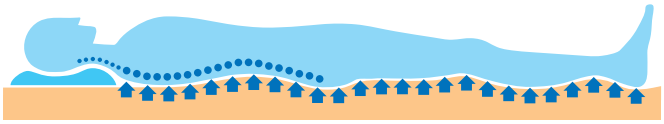
スリープ　なるほど、枕一つとっても大切なんですね。

はかせ　もっと大切なのは敷ふとんやマットレスだ。

スリープ　えっ？そうなんですか？

はかせ　枕をどれだけ換えてもしっくりこないという人は結構多いのだけれど、よくよくカウンセリングしてみると、敷ふとんやマットレスに問題がある人

recycled paper 再生紙を使用しています



がほとんどだ。

スリープ　へぇ～

はかせ　この寝姿勢の図を見るとわかるけど、枕は敷ふとんの一部なんだね。頸椎をちゃんとサポートする以上に、体にとって一番大切な脊椎のサポートが重要なことがわかるだろう？

スリープ　ほんとうですね。そうか、敷が大切なのか、気がつかなかったなぁ。

はかせ　背骨は体をコントロールする神経が通っているから、まさに屋台骨であると同時に体の健康にとっても重要な役割があるんだ。

それと、この図を見ると敷やマットレスの固さが変わると、枕の高さも変わるということがわかるよね。だから、まず最初に敷やマットレスを体に合わせて、それから枕を合わせるとぴったりくるわけだ。よくデパートなんかで、診察台のような堅いところで枕を合わせていることがあるが、これだと高めに出てしまう。家へ持って帰ると、合わないということになりかねない。

スリープ　それじゃあ、どうやって最適な敷ふとんを選ぶんですか？

はかせ　まず、基本的な寝姿勢が大きなポイントだ。仰向け寝が多い人と横向け寝が多い人では少し異なるね。

スリープ　というと？

はかせ　横向け寝をしてごらん。肩や腰の出っ張っている部分が当たるだろう。特に肩は出っ張りが多いので、この部分をうまく受け止める仕組みが必要なんだね。横向き寝で一方、仰向け寝中心の方は、背骨のＳ字カーブを正しく支えるようなしっかり目のものがいいんだが・・・実はそんなに簡単ではない。

スリープ　僕はしっかりした硬い目が良いのかと思いますけど、妹なんかはソフトな寝心地がいいって言いますものね。

はかせ　そう、眠ると言うことは単純に割り切れない部分がある。理屈で良いといっても五感でそれを良いと感じることがなければ、快適には眠れない。眠るという行為は感性的な部分が少なくないからね。だから、いろいろ組み合わせを確かめてみて、固さや沈み込み方、寝たときの風合いなどをいろいろと試してみるフィッティングが必要なんだ。カバー１枚を換えただけでも寝心地が劇的に変わることがある。

気持ちよさを表す官能評価テストをしたらダントツの一番を取るだろう。
ドイツ・ビラベック社の羊毛敷ふとんとベッドパッド。
世界中を探したけど、ここのが一番。
裏面に夏対策でリネン麻をつけたオリジナル品が人気。

スリープ　でも、少し寝ただけでわかりますかね？

はかせ　もちろん、100％とは云えないね。恋人同士の場合でも、お互いの第一印象は大切だろう。もちろん例外も多いが、話を聞いて触るだけで選ぶのと、実際に寝て比べてみて選ぶのでは違うよね。それが大切なんだ。

スリープ　それ以外に気をつけることってありますか？

はかせ　寝心地には直接関係ないが、長く使えることはとっても重要だ。長く使えば使うほどゴミが減るし、自然素材 100％だと生分解するから環境への負荷も少なくなる。今の時代はそういうことも考えてもらえるとうれしいね。

スリープ　なるほど、はかせのお店は遠く東京や横浜からも来られると聞いているけど、なんで？

はかせ　大都市には実は関東圏にはショールームはあっても、寝比べできる店がほとんどないのが現状なんだ。ショールームへ行くと、自社の良いところばかり言って、他社のを徹底してけなすから、本当はどうなのかわからなくなってしまう。実際には一長一短あるわけだから、その人にあった寝具選びが必要だよね。本当のことを云えば、ここまで種類を揃える必要はないのかもしれないけど、研究のために色々と増やしていったら金属フリーのマットレスが 25 種類以上になってしまった。これだけの種類を試し寝できる店は日本でもトップクラスだろう。これが自慢かな？ Relax 社なんかは、日本で唯一扱いだからね。

スリープ　じゃあ、僕もカウンセリングしてください。

はかせ　おやすいご用だ。それじゃあ、まずこのチェックシートに記入してね。カウンセリングはここから始まるんだ。

カウンセリング用のチェックシートは店頭にありますので、スタッフにお申し付けください。店主のカウンセリングご希望の方はご予約を承ります

綿花が高騰中！すでに生地がかなり値上がりしています。ご購入や羽毛リフォームをお考えの方は早めにご予約を！

昨年後半から始まった綿花の高騰は、綿の輸出国エジプト動乱もあって、止まるところを知りません。2月11日現在で米国綿花は1ポンド185セント。昨年同期が65セントぐらいですから、昨年12月で倍、現在は3倍近い価格に高騰しました。中国産の生地は年初で1.5倍、現在では生地メーカーも価格が出せないという状態に陥っています。

当店でも値上前に羽毛の生地等をかなり多めに確保しましたが、この春夏の羽毛リフォーム用側生地の価格は発表されていないために、どの程度上がるのか全く予想が付きません。生地段階で1.5倍は覚悟しなければならないからです。大変に頭が痛いのですが、綿花の状況を考えると避けられそうにありません。高騰しているからって、品質を落とすことは絶対にしたくないからです。

羽毛だけでなく寝具の購入を検討されているお客さまは、早い目のご予約をおすすめします。特に羽毛布団の側はかなり上がることが予測されます。現在の手持ちは従来価格でご提供申し上げますので、この夏に羽毛布団のリフォームをご予定の方は、早期予約キャンペーンで側生地の予約をどうぞ。

羽毛リフォーム早期予約キャンペーン

側生地は値上がり前の今確保いただき、実際のリフォームは使用しない５月に行うものです。

それぞれの地域の文化を味わうことができるのが旅の醍醐味でしょうか

アルハンブラの思い出

今年のドイツ・ハイムテキスタイル見本市は、ある種緊張感を持って訪れました。上に述べたように綿花が高騰していて、その影響がどれだけあるかということと、羽毛の原料も世界的に高騰を続けているので、良い素材がどのていどの価格で手に入れることができるかということでした。なんとか影響の少ない範囲での買い付けができたと思いますが、残念ながらパーフェクトに至らなかったのが正直なところです。そんな中Steinerという新しい毛布メーカーを見つけてきました。

イスラム教とキリスト教の融合ーグラナダ

毎年展示会のついでに世界遺産を訪れることにしています。今年はスペイン・アンダルシア地方、グラナダのアルハンブラ宮殿。中世ヨーロッパ、イベリア半島の西ゴート王国滅亡後のイスラム支配に対し、キリスト教徒による国土回復運動をレコンキスタといいますが、グラナダ王国はその最後に残ったイスラム王国。それも1492年、時あたかも中世ルネッサンスの真っ直中にイザベル女王のもとに、滅びるのです。

アルハンブラ宮殿はその残照を色濃く残し、イスラム建築の傑作といわれています。水をたっぷり使った庭園もある城内は別世界のようです。中世のキリスト教文化とイスラム教文化の両方を色濃く残す印象的なまちでアラブのバザールがあります。イスラムというと昨今物騒なイメージがありますが、実際には気さくで楽しい人が多いのです。

タレガ作曲のギター曲「アルハンブラの思い出」といえば誰もが知る名曲ですが、シエラネバダ山脈をバックに夕日を浴びるアルハンブラ宮殿はそのイメージがぴったりで、哀愁をおびたメロディーはグラナダ王国最後の王ボアブディルの無念を表すかのようです。

青池保子さんのマンガ「アルカサル」はレコンキスタ100年前のスペインを舞台にしていて、当時の歴史を簡単に知ることができますね。

3歳ぐらいまでが肝心です
睡眠のリズムをちゃんと作りましょう

お子さんの眠りを大切に

文部科学省が「早寝・早起き・朝ごはん」キャンペーンを行っているのをoご存知と思います。テレビで見ていたらAKB48がやっていてびっくり。でも子供の睡眠と睡眠習慣は本当に大切なのです。三つ子の魂百までといいますが、特に睡眠を含む生活習慣は3歳までに習慣づけすることをおすすめします。そのころに脳や脳の回路が作り上げられますから重要です。遅寝の習慣が付いている場合は、早い目に直しましょう。遅寝や寝不足は精神が不安定になることが多く、成績も芳しくないという結果がでていますからね。

寝具でいえば、まず吸湿性を第一に考えてください。「寒かろう」と布団をたくさんかけると、すぐはいでしまいます。育ち盛りの子供は代謝量が非常に大きいので、保温より吸湿発散を第一として考えてください。汗を吸わないポリエステルの布団、アクリルやマイクロファイバーの毛布はもっての他です。子供は、最初の深いノンレム睡眠時に汗をすごくかきますから、吸湿性が悪いと睡眠の質が落ち、成長ホルモンの分泌も下がります。

子供こそ質のいい寝具を

子供だから、という考え方は多いのですが、発育といいう人生の一番大切な時期を過ごすことを考えると、吸湿性に優れ誇りの少ない寝具が必要ではないでしょうか？眠りのプロショップSawadaの「こども・ねむり・プラン」の寝具はリーズナブル価格でできるだけ質のいい、吸湿性にすぐれた寝具を提供しています。

花粉の影響を避けるために

カバーをして干しましょう

今年は花粉が例年になく多いとのことです。特にふとんは外に干すことが多いので気をつけないと、いままで花粉アレルギーが少ない人でも、ある一定量を超えると花粉アレルギーが発症するとのこと。

一番ベストは花粉ガード用のふとん干し袋を使うことでしょう。ホームセンター等で販売されています。次はふとん乾燥機を使うこと。そうでなければ、

1. カバーをしたままふとんを干す
2. ふとんを入れてから、カバーを洗う

この方法が良いでしょう。これは花粉の時期に限ったことではなく、特に交通量の多い道路際の家もすすなどが要注意なので、日常的にされることをおすすめします。もっともカバーを外で干すと意味がないので、家の中で干します。乾燥機を使う時には、カバーの縮みに要注意。生乾きぐらいがいいですね。もちろん、汚いのでふとんを屋根の上に干すのは厳禁ですよ。

杉茶を配合した花粉の季節の健康茶

十四山茶

毎年人気です。早めに毎日飲むことをおすすめします。　2,700円

その健康寝具、本当にあなたのためになっていますか？
健康に生きるための正しい寝具選びを

世の中に健康寝具と呼ばれるものは多い。眉唾物から、効果が認められているものまでいろいろだが、多くの場合睡眠のための基本的な機能、つまり温湿度の調整であったり、身体のストレスの少ない保持であったりがちゃんとしているものが少ないのが本当に残念。

例えば、温熱電位タイプの敷ふとん。固綿入のものが多く、その上に寝てくださいと言われる。体圧分散をどうするか、発汗した湿気をどのように吸って逃がすか、はほとんど考えられていないものがほとんど。

まず寝具としての基本をちゃんと押さえた上で、これらの寝具を補助的に使うことが大切じゃないだろうか。それができれば、本当の意味での健康的な暮らしに役立つふとんになるだろうね。

多くの場合、そのような話もなく、ただ「健康に良いですよ」だけで販売されていることも多いのだが、正しい情報を持って、賢いゼイタクをしませんか？

眠りのプロショップSawada
滋賀医科大学認定睡眠指導士上級
4代目　代表取締役　沢田昌宏