

眠り寺小屋

Tokyo Nishikawa Sound Sleep Information



まくら

寝具について⑧

快眠情報 Vol.18

まくらが合っていないと頭痛や肩こり、いびき、不眠症など、さまざまな症状の原因にもなります。まくら選びは体型や敷きふとんに適したものが大切で、最大のポイントは、まくらのあて方と高さ調節。今回は、快適な睡眠にはかせない“まくら”をご紹介します。

まくらの役割は、頭と頸椎を自然な姿勢で支えること

人がまっすぐ立ったときの姿勢を横からみると、首が前に出ています。これは人間が二足歩行になり、発達して大きくなった脳を支えるため、そのために背骨の首部分にある頸椎は、ゆるやかなS字型を描いています。この頸椎部分(首すじ)のスキマを埋めることができるまくらこそ、安定感があり理想的なまくらです。



よいまくらの条件

●高さ

頭が沈み込んだときの高さが大切で、敷きふとんととのバランスで決まります。目安となる快適値は、頸椎部分が5~9センチ、後頭部が2~6センチ。高すぎるまくらは頸椎が圧迫され、イビキや肩こりの原因となります。アゴがあがってしまう高さも首筋部の筋肉に余計な負担がかかってしまいます。

●硬さ

やわらかすぎると頭部が深く沈み接触面が大きくなるため、寝苦しくなりがち。また硬すぎると接触面が少なく後頭部のみで支えるので首筋が安定しません。

●大きさ

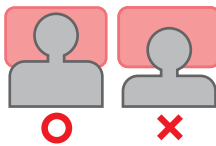
寝返りしても頭が落ちず、肩先までをしっかり保温するサイズは、横幅60センチ以上、奥行き40センチ以上です。

●素材

熱がこもらず、汗を吸収・発散させる通気性のよいものが最適。洗濯できる衛生的な素材や、へたりが少なく型くずれしにくい素材が重要です。

正しいまくらのあて方

まくらの肩口があたるくらいにして頭を乗せるのが、正しいあて方です。後頭部から首すじにかけての全体で頭部を支えるので、肩こり、首のこりを軽減します



よい寝姿勢を保つ、ピッタリまくらの選択に欠かせない「ピロースケール」と「ニューピローフィッター」

まくら選びのポイントは、後頭部の高さ・首の高さ・後頭部から首の長さの3つ。西川産業では、これらを測定し、快適値を求めるための「ピロースケール」と「ニュー

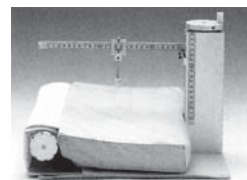
ピローフィッター」を開発しました。適正値を知ることで、正しいまくらが選べます。また、まくらの高さや硬さを選ぶには、敷きふとんの硬さも重要なポイントとなります。やわらかい敷きふとんの場合、頭より胴体の沈み込みの量が多いので、低めのまくらがお奨め。ふつう・かための敷きふとんの場合、頭と胴体の沈み込みの差が少ないので、ピロースケールやニューピローフィッターで適正値を測り、よい寝姿勢が保てるまくらを選びましょう。売場でピッタリでも、自宅でお使いの敷きふとんとは硬さが違うため、使った際に違和感を覚える方もいらっしゃいます。高さ調節ができるまくらをお選びいただくと、自宅で微調整することが可能です。

●ニューピローフィッター



形状・圧力センサーによって寝姿勢での頭と首の高さを測定し、パソコン画面に瞬時に表示する測定器です。日本睡眠科学研究所で蓄積された測定データを分析、適したまくらを診断します。

●ピロースケール



仰向けで寝た状態で頭の高さと首の高さ、後頭部から首の長さを測ることができます。