

# 眠り寺小屋

Tokyo Nishikawa Sound Sleep Information



## よい眠りとは

快眠情報 Vol.4

人間は誰でも、眠らずにはいられません。

夜になれば眠たくなるのも、ごく自然な現象です。

ところがちょっとしたことで、よく眠れたり眠れなかったりするの事実。その違いはどこにあるのでしょうか。

### 質のよい眠りを得るための条件とは、どんなものでしょう

朝、目覚めたときに「今日はよく眠れた」とか「よく眠れなかった」とか、その日の自分の眠りを口にする人がいます。では、理想的な睡眠時間とは、いったい何時間くらいなのでしょう？

理想とする睡眠時間として1日に8時間を基準とする傾向がありますが、これはあくまでも目安です。よい眠りのためには、時間は短くても長くても、その「質」をよくすることが大切です。

さまざまな研究結果によれば、私たちが「よく眠れた」というときは、1回目および2回目のノンレム睡眠時に深い眠り(3度・4度)まで到達し、最後はレム睡眠を経て目覚めることができたときだそうです。それがすなわち「質のよい眠り」なのだと考えられています。

では、実際にはどのようにしたら「質のよい眠り」を得られるのでしょうか。そこには寝室の環境、寝具の性能、そして自分のからだの状態と大きく関係があるようです。その快眠のための3つの条件をご紹介します。

### 小さな工夫を積み重ねて、快適な寝環境を

まわりがうるさかったり、光がまぶしかったりするとなかなか寝つけませんね。これは音や光が脳を刺激するからです。ですから、まず「質のよい眠り」のためには、寝室の環境を整えてあげることが大切です。部屋の広さ・温度や湿度・音(静けさ)・光(暗さ)・色彩・香り・不安を取り除く安心システム(セキュリティ)などを考慮する必要があります。

寝室の環境を考えると、イメージとして参考になるのが、一流ホテルの部屋でしょう。部屋全体を明るく照らすライトもなく、昼間でもほの暗い一流ホテルのお部屋。普段の生活空間と比べると暗すぎる印象がありますが、眠る環境としては理想的な条件が整っており、心身を休ませるには最適なスペースとなっています。

たとえば一流ホテルでは、外の騒音をシャットアウトするため窓が二重サッシにされていたり、光についてはスタンドランプなどの間接照明が使われ、空調も整えられているなど、眠りを妨げる外的な要因となる音や光・温度・湿度などがこまやかにコントロールされています。

また、部屋の色調はベージュやグレーなどの落ち着いた色彩でまとめられ、ベッドカバー・カーテン・ソファなどのインテリアは、同一のカラーやデザインで演出するなど、やすらぎが感じられる空間になるよう、さまざまな工夫がされています。

それぞれの住宅事情によっては独立した寝室をもつことは難しいかもしれませんが、照明や部屋のインテリアなどを工夫して心地よく眠れる環境をつくるのが、よい眠りのためには大切です。

### よい寝具を選ぶことは、快眠の必須条件

よい寝具とは、睡眠中のからだの生理的変化(寝返り・発汗・体温低下など)を妨げないもののことを言います。掛けふとんには保温性・吸透湿性・放湿性・かさ高性・軽さ・フィット性が。敷きふとんには、保温性・吸透湿性・放湿性・



快適支持性(硬さ)・クッション性が、よい眠りのために求められます。また、ふとんの中の温度と湿度のことを「寝床内気象」と言いますが、この寝具と体温によって生み出される寝床内気象も眠りを大きく左右することを覚えておいてください。

### 健康なからだを維持するのも、重要なポイントです

睡眠はからだやこころの影響をととも受けやすいので、からだの痛みや不安・ストレスなどを抱えたままではなかなか眠れないものです。

仕事や家事のあと、家ではゆっくりとくつろぎ、休日には軽く汗をながすなどしてストレス解消に努め、日頃から健康な状態を保つようにすることも、快眠を得る大切な条件のひとつです。小さな工夫やこころがけで、どうぞ朝までぐっすり、よい眠りを。