

眠り寺小屋

Tokyo Nishikawa Sound Sleep Information



寝具の知識

快眠情報 Vol.9

あなたは寝具のこと、どれくらい知っていますか？

眠れさえすれば、寝具はどんなものでもよいわけではありません。

寝具は、睡眠中のデリケートなからだを守る、大切な役割を担っています。

そこで、今回は正しい「寝具の知識」について、ご紹介します。

睡眠中のからだにやさしいこと それが寝具の絶対条件

快適に眠るための道具たち、それが寝具です。寝具とひとくちに言ってもそのアイテムは、掛けふとん・敷きふとんをはじめ、毛布やカバーリング類、まくらなどさまざまで、それぞれにそれぞれの役割があります。

どの寝具にも共通する大切な役割は、睡眠中のからだの生理的変化にやさしく対応し、よりよい眠りに導きだすことです。

なかでも、体温が下がる・汗をかくなどの変化に対して、大切な温度を保つ「保温性」、適切な湿度を保つ「吸透湿性」、吸った湿気を空气中に発散させる「放湿性」にすぐれたものであることが前提条件です。

掛けふとんは 軽くてあたたかいものを

からだから出る熱を逃がさずに体温を保ち、どんなに寝返りをうっても、からだをやさしく包み込んであげるのが掛けふとんの役割です。

からだを圧迫せずに軽さを生む「かさ高性」、からだにやさしくなじんで包み込む「フィット性」にすぐれることが、掛けふとんに求められる性能です。

詰めものには、綿・合成繊維・真綿・羽毛（ダウン）などの素材が使われていますが、とくに羽毛と真綿は、空気をたっぷり含むので外の熱が伝わりにくく、フィット性も抜群のため対流が起きにくいこと、また放湿性にすぐれる動物性繊維であることなどから、理想的な詰めもの素材とされています。

これらの詰めものと側地、縫製、キルティングなどによって掛けふとんの品質が決まるのです。

敷きふとんはからだをしっかりと 受けとめてくれるものを

人間の背骨は、まっすぐ立ったとき、なだらかなS字型を描いています。この形を睡眠中も保持する「正しい寝姿勢の保持」が、敷きふとんに求められる役割です。現在、正しい寝姿勢を保持するため

に、中芯に特殊構造の固わたをはさみこんである硬めの敷きふとんが主流となっています。

ただし、硬いだけの敷きふとんは、腰部などからだの一部を圧迫することが多いため、寝心地が良くなく、眠りが浅くなる場合もあります。

そこで、敷きふとんの第二の役割として「体圧分散」が重要になります。からだのあたる表面はやわらかく、かつ寝姿勢の保持が敷きふとんに求められます。



ふとんの詰めもの素材の特製

掛けふとん				性能	敷きふとん				特殊な敷きふとん※
綿	合織	真綿	羽毛		綿	合織	羊毛	ムアツ	整圧
○	○	○○	○○○	保温性	○	○○	○○○	○○○	○○
○○○	○	○○○	○○○	吸透湿性	○○○	○	○○○	○○	○○○
○○	○	○○○	○○○	放湿性	○○	○	○○○	○	○○
○	○○	○	○○○	かさ高性	○	○○	○○○	○○○	○○○
○	○○	○○○	○○○	クッション性	○	○	○○	○○○	○○○
○	○○○	○○○	○○○	ドレープ性	○	○	○○	○○○	○○○
○	○○○	○○○	○○○	快適支持性	○	○○○	○○○	○○	○○○
○	○○	○○	○○○	取り扱いやすさ(軽さ)	○	○○○	○○○	○○	○○○
○	○○	○○	○○○	耐久性	○	○○	○○○	○○○	○○○
○	○○○	○○	○○○	手入りの容易さ	○	○○	○○	○○○	○○
○○○	○○○	○	○	価格の手頃さ	○○○	○○○	○○	○	○

○印の基準 ○○○最も良い ○○やや良い ○やや欠ける

※ウレタンフォーム製