

# 眠り寺小屋

Tokyo Nishikawa Sound Sleep Information



## 寢床内気象 (しんしょうないきしょう) について

快眠情報

# Vol.10

夏は涼しく、冬はあたたかく眠るためには、ふとんの中の気象が快適であるのが大切な条件。  
快眠には、温度  $33 \pm 1^\circ\text{C}$ 、湿度  $50 \pm 5\%$  が理想です。

★ 「寢床内気象」は、  
温度  $33 \pm 1^\circ\text{C}$ 、湿度  $50 \pm 5\%$  が理想 ★

素肌にシャツを着ると、肌とシャツの間に空気ができますよね。それと同じように、からだと寝具のあいだには小さな空間ができます。この空間の温度や湿度を「寢床内気象」といいます。夏は涼しく、冬はあたたかく眠ることは睡眠の快適さを決める大切な条件のひとつですが、理想的な寢床内気象条件は、温度が  $33^\circ\text{C} \pm 1^\circ\text{C}$ 、湿度が  $50\% \pm 5\%$  (RH) であることが日本睡眠科学研究所の実験結果でわかりました。

寢床内気象を  $33^\circ\text{C} \pm 1^\circ\text{C}$  / 湿度が  $50\% \pm 5\%$  に保つためには、季節や室温に応じて、ふとんの種類や素材の組み合わせを变えることが大切です。

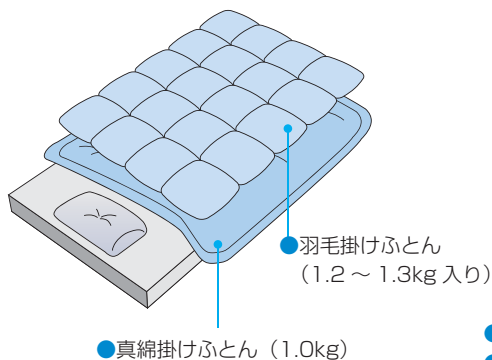
西川産業では、室温別に図のような組み合わせをお奨めしています。



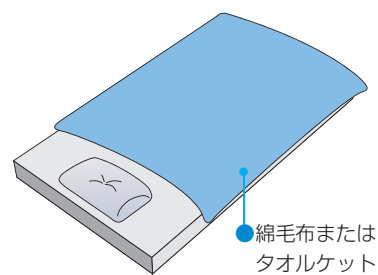
## 室温別の寝具の組み合わせ

寢床内気象を適正に保つためには、季節や室温に応じて、ふとんの種類や素材の組み合わせを变えることが大切です。

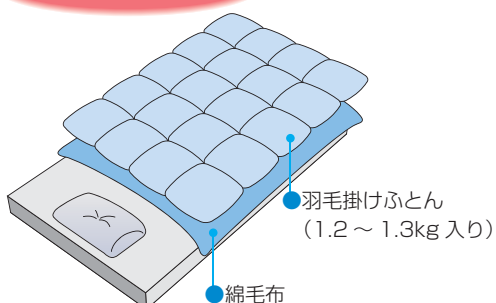
室温  $5^\circ\text{C}$  前後



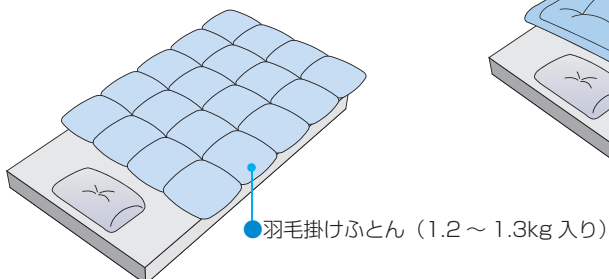
室温  $25^\circ\text{C}$  以上



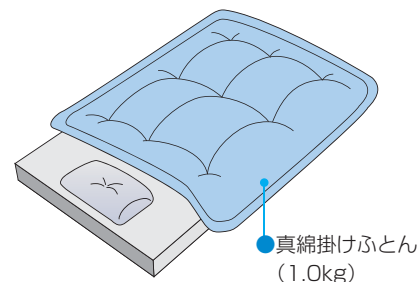
室温  $10^\circ\text{C}$  前後



室温  $15^\circ\text{C}$  前後



室温  $20^\circ\text{C}$  前後



- 敷き寝具は3つの中からお好みのものをお選びください。
- 枕は高さが調節でき、仰向け、横向きにも対応できるものをお奨めします。

- 綿シーツ
- 固わた+羊毛パッド
- 整圧敷きふとん
- ムアツふとん