

快眠のためのテクニック -よく眠るために必要な寝具の条件と寝相・寝返りとの関係

厚生労働省 e-ヘルスネット

睡眠をとりまく環境を整えることは快眠のための必須条件です。寝床内環境をつくる寝具選びは、よく眠るために重要なポイントとなります。首や肩に無理のない枕・適度な硬さのベッドマットや敷き布団・フィット感のある掛け布団といったように、体への負担が少ない寝姿勢（寝相）を保つことができ、保温性と吸湿性・放湿性が良い寝具を選ぶとよいでしょう。

快眠のために重要になるのが、睡眠をとりまく環境です。よい眠りを得られるかどうかには、体や心の状態が大きく作用することはもちろんですが、寝床内環境をつくる寝具（枕・ベッドマット・布団）や寝室の温度/湿度・音・



光、などの寝室環境を整えることで、寝つきが悪い、夜間によく目が覚めるといった不眠などが改善される方も多いと思われます。ここでは主に快眠のために重要な寝床内環境をつくる「寝具」と「寝相・寝返り」についてお伝えします。

よく眠るために必要な寝具の条件

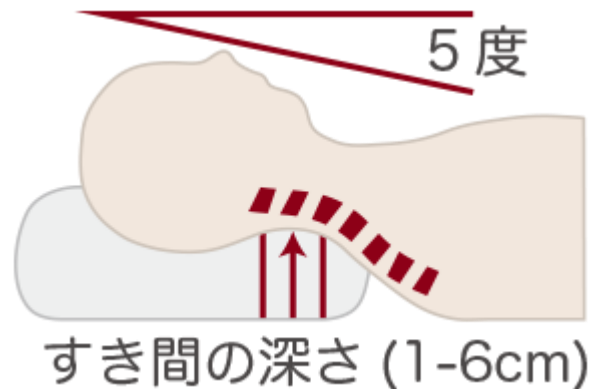
寝具には寝ているときの保温と良い寝相、つまり立ち姿勢に近く体への負担が少ない姿勢、を保つというふたつの大きな役割があります。私たちの体は体内時計の働きから眠ると体温が下がりますが、これは深い眠りを保つために体内から熱を出すためで発汗がおこっています。寝具はこの点を考え、吸湿性・放湿性が良く、保温性のよいことが第一条件になります。

とくに冬場の寒い季節は寝床内環境が重要になります。冬は予め毛布などで寝具内を温めておくと寝つきが良くなります。寝具が冷えていると、体温の放熱を

抑えるために不自然な寝相になることがあります。寒さが厳しいときには、湯たんぽや電気毛布などで就寝前にあらかじめ寝床内を暖めておくと、眠りにつきやすくなります。個人差や季節によっても異なりますが、寝床内の温度は 33℃、湿度は 50%の状態が最適とされます。

1. 快眠できる「枕」の高さとは

朝目覚めたときに首や肩がこっていたら、それは枕が合っていないせいかもしれません。枕の役割はベッドマットや敷き布団と後頭部から首にかけてのすき間を埋め、立ち姿勢に近い自然な体勢を保つことにあります。このすき間は個人差が大きくそれに適した枕も人それぞれに異なるので、自分の体型にあった枕の高さを知り、安定感のあるものを選ぶとよいでしょう。



具体的にはベッドマットや敷き布団と首の角度が約 5 度になるのが理想的といわれています。頸部のすき間の深さは人によって異なりますが（一般に 1-6cm）、この深さに合った高さの枕を選ぶと首や肩への負担が少なく眠りやすいといわれています。頸部のすき間の深さに合わない枕（高すぎる又は低すぎる枕）を選ぶと、首や肩・胸の筋肉に負担がかかり、呼吸がしにくく寝心地がわるくなります。呼吸がしやすく、頭部をきちんと支えてくれるだけの弾性があり、発汗に備え吸湿性・放湿性のよい素材を選ぶことが大事です。枕は寝返りをして横向きになった場合も考える必要があります。肩先から側頭部全体を支えるだけの奥行きが必要です。

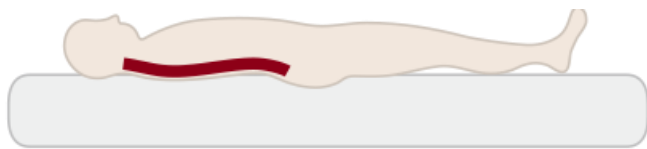
2. 「ベッドマット・敷き布団」は適度に硬い方がよい

私たちの姿勢は、後頭部から首・胸にかけてと胸から腰にかけて、背骨が 2 つの S 字カーブを描くようになっています。自然な立ち姿勢のときの腰部 S 字カー

ブのすき間は4-6cmですが、寝た姿勢でいちばん体への負担が少ないのは、すき間が2~3cmのときです。

ベッドマットや敷き布団が柔らかすぎる場合には、腰部と胸部が深く沈みこんでS字カーブのすき間が大きくなり、眠りにくいだけでなく腰痛の原因にもなります。反対に硬すぎると骨があたり痛みを生じる、血流が妨げられるなど熟睡できなくなります。したがってベッドマットや敷き布団には適度な硬さが必要であることがいえます。2つのS字カーブをバランス良く支えられる、自分にとって楽で快適な寝相を保ちやすいものが良いといえます。

正しい寝姿勢は、背骨の曲がり幅が立った状態の約半分、2-3cmの時です。



柔らかすぎると、背骨が曲がり過ぎ、寝返りが多くなります。



硬すぎると、耐圧を感じやすく、寝心地が悪くなります。



3. 「掛け布団」は保温性、吸・放湿性とともなフィット感が必要

睡眠中の私たちの体からは熱が奪われやすいため、過剰な放熱による低体温を防ぐこと、さらに寝ている間にかく汗を吸収して透過させる吸湿性・放湿性があることも掛け布団に必要な条件となります。また睡眠中の寝返りをしやすいように、軽くて体にフィット感のあるものがよいでしょう。

寝具と寝相、寝返りの関係

寝相は上向きで寝ているときの方が、体に余分な力が入らず最もリラックスした状態になります。そのため上向きに寝ている時間が多いことは、寝心地の良さをあらわしているとされています。ところで私たちは床にはいった時には上向きで寝ていても、眠りに入ったあと、いつのまにか左や右、ときにはうつぶせになっています（寝返り）。

寝返りは、睡眠中に同じ体の部位が圧迫され続けることで、その部位の血液循環が滞ることを防ぎ、体の負担を和らげるために生理的におこなわれる体の動きなのです。そのほか寝返りには体温を調節する・寝床内の温度を保つ・熱や水分の発散を調節するといったはたらきがあります。快適な寝相で眠っていれば寝返りの回数も少なくてすみませんが、体が沈みこんでしまうような柔らかすぎる布団や、骨などを強く圧迫するような硬すぎる布団では、体の負担を減らすために寝返りの回数も多くなってしまいます。

独立行政法人 国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 有竹 清夏