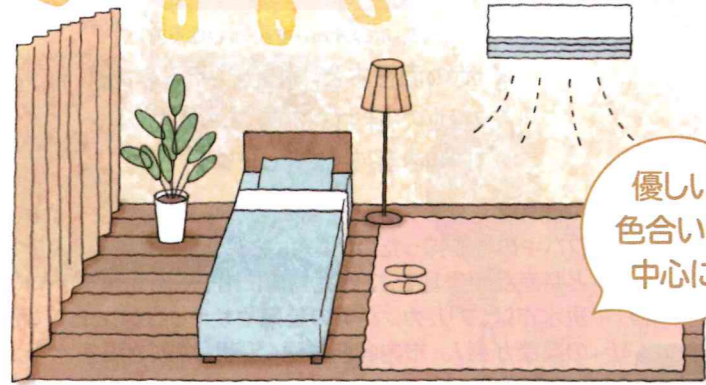


眠れる部屋をつくる



寝室は、夏は25～28度、冬は18～22度、湿度50～60%が眠りに適した環境です。

優しい色合いを中心に

リラクセスできる配色を

赤みの強い色は神経を興奮させる働きがあります。色が体に与える影響を表す「ライト・トーンズ値」を参考に、落ち着いた色のある色を部屋に取り入れると快眠に役立ちます。

ライト・トーンズ値

色相	測定値	反応
ベージュ	23	弛緩
青	24	
緑	28	緊張興奮
黄	30	
だいだい	35	
赤	42	

眠りに向く基準値は23



その睡眠トラブル、病気がも

こんなときは医師に相談

寝付きが悪い、よく眠れない 不眠症

- 症例**
- ①布団に入っても30分以上寝付けない
 - ②夜中や早朝に目が覚めて、再び眠れない
- ⇒①②が週2、3回、1カ月以上続く
- 主な原因**
- ・熟睡できないことへのストレス
 - ・不規則な生活
 - ・コーヒーなどカフェイン入り飲料の飲み過ぎ、喫煙、飲酒など



相談先
精神科、心療内科、内科、神経内科

日中に襲う突然の眠気 過眠症

- 症例**
- ・日常生活で、耐えがたい眠気に襲われる、無意識に寝込んでしまう
 - ・10～20分眠った数時間後、再び眠気に襲われる
 - ・大笑いしたとき、驚いたときなど、感情が高ぶると急に体の力が抜ける(うなだれる、よろける、舌が出るなど)
- 考えられる原因** ストレス、脳の異常、夜間の睡眠不足など



相談先
精神科、心療内科、内科、神経内科

激しいいびきと昼間の眠気 睡眠時無呼吸症候群

- 症例**
- ・いびきをかき、呼吸が弱くなったり止まったり(10秒以上止まる状態が1時間に15回以上)して、日中強い眠気に襲われる
- 主な原因**
- ・脳の異常
 - ・肥満や加齢による気道の狭まり
 - ・鼻炎などによる鼻づまり
 - ・高血圧症、糖尿病などの疾患



相談先
内科、耳鼻科、呼吸器科

何かが体に触ってる? 睡眠時運動異常障害

- 症例**
- ・膝から下の部分にむずむず、チクチク、かゆみなどの不快感がある(むずむず脚症候群)
 - ・夜中や早朝に目が覚めて、再び眠れない
- ⇒上記が週2、3回、1カ月以上続く
- 考えられる原因** 鉄分不足、神経細胞異常、遺伝など



相談先
精神科、心療内科、内科、神経内科

気持ちよい目覚めのために!

快眠には習慣と共に、環境も大きく影響します。よく眠れないときは、周りを見回してみると答えが見つかるかも。

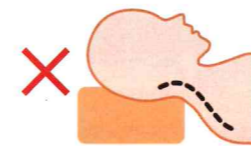


枕

あおむけの姿勢 骨が緩やかなS字カーブ
横向きの姿勢 骨が真っすぐに

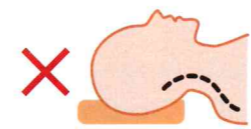


敷布団・マットレスと合わせて、立ったときと同じ首のカーブを保てるものを。横向きで寝る人は、背骨が真っすぐになる高さがベスト。



枕が高すぎると

首の下に隙間ができて頸が引けた状態になり、肩や首の筋肉に負担がかかって頭痛や肩凝り、いびきの原因になる



枕が低すぎたり、高さが偏っていると

頭が沈んで頸が上がり、首が伸びた状態になり、頸椎を支えられず、寝違えや肩凝りの原因になる

体に合った寝具使っていますか?

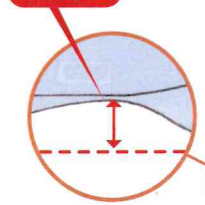


布団・マットレス

敷布団は少し硬めのものを

気持ちよく眠れる理想的な姿勢は、「自然に立っているときに近い状態」です。敷布団やマットレスは、適度な反発力があり、体が沈み過ぎないものを選びましょう。

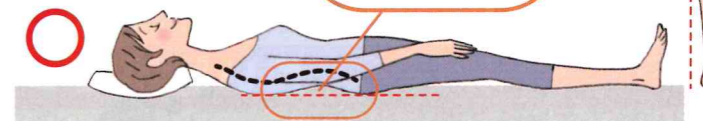
4～6cm



背骨は緩やかにカーブし、頭の重さを支えている

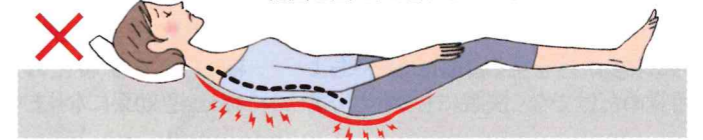
2、3cm沈み込むくらいが立っている姿勢に近い

理想的な硬さ



柔らかすぎると

寝始めは気持ちよく感じるが、体が深く沈み込み、脚が上がるため寝返りが打ちづらい。広い範囲を面で圧迫するのでうっ血しやすい



硬すぎると

姿勢は理想的な状態に近いが、体との接点に圧力がかかる。痛みをかばうため、筋肉が緊張し眠りにくい



「寝返りが楽」も大切

寝返りは、体の一部分に圧力がかかるのを防ぎ、深部体温の調整や熱・水分の放出などにも欠かせません。

掛け布団は、軽くて柔らかいものを

布団の中は、季節を問わず温度32～34度、湿度50%前後が睡眠に適しています。掛け布団は吸湿・放湿性がよく、軽くて柔らかいものを。重いものや重ね掛けは血行を悪くし、寝返りが打ちにくくなるので注意。

ナイトウェア

寝間着は肌触りが第一。寝ている間は汗をかくので、布団と同じく吸湿性・通気性の良いものを選びましょう。ウエストがきつなく、ゆったりして軽いものをお勧め。厚手の生地は寝返りが打ちにくく、布団の中の湿度が上がると不快感が増します。



ウエストのゴムは緩めのものを

肌触りが良く、厚すぎない

体を締め付けず ゆったりとしたデザイン